

"Правила правильного питания"



Памятка 1. Пять правил правильного питания.

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Памятка 2. Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать.
2. Не навязывать.
3. Не убажывать.
4. Не торопить.

5. Не отвлекать.

6. Не потакать, но понять.

7. Не тревожиться и не тревожить

Памятка 3. Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке и уборке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

«Это следует знать!»



* Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

* Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности,

положительных эмоций, произвольности действий.

* Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того, чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».

* Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

* Процесс организации правильного питания детей

строится на основе использования игрового метода.

* Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание), положительный пример взрослого.

* Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).