

Организация питания детей в семье.

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания:

1. Ребенка нужно кормить в строго установленное время.
2. Давать только то, что полагается по возрасту.
3. Кормить ребенка нужно спокойно, терпеливо, давая возможность тщательно прожевывать пищу.
4. Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
5. Не отвлекать ребенка чтением или игрой.
6. Не применять поощрение за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Надо поощрять:

1. Желание ребенка кушать самостоятельно.
2. Стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучить детей:

1. Перед едой тщательно мыть руки.
2. Жевать пищу с закрытым ртом.
3. Есть только за столом.
4. Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом.
5. Вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его.
6. Окончив процесс употребления пищи поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

При формировании в детях привычки кушать полезную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется долго.