

## Организация питания ребенка дома

В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест дома один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает.

Ребенку необходимо есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи.

В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого.

Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очерёдность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое.

Старайтесь давать малышу больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей.

Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой нагрудник или передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой.

Поев, напоминайте ребенку о том, что нужно убрать за собой со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

### Необходимо помнить:

- Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- Давать только то, что полагается по возрасту.
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

### Необходимо поощрять:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

### Необходимо приучать детей:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.