

Памятка для родителей по формированию навыков поведения за столом и приёма пищи у детей младшего дошкольного возраста.

☞

Ребёнка 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 ребёнка насильно.

☞

Не отвлекать от еды чтением или игрой.

☞

Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Надо поощрять:

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

Надо 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 своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детей 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 счёт.