|  |
| --- |
| **Родителям  на  заметку:**   * *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ;* * *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;* * *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;* * *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;* * *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.*       Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.      Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…      Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.  **Как правильно сидеть за столом:**   * *Садиться за стол можно только с чистыми руками;* * *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;* * *На стол можно положить только запястья, а не локти;* * *Руки следует держать как можно ближе к туловищу;* * *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;* * *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*   **Во время еды следует:**   * *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;* * *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;* * *Есть беззвучно, а не чавкать;* * *Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;* * *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;* * *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*   ***Не забывайте пользоваться салфетками!***  **О правилах гигиены питания**.      “Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!”  - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.  **Научите вашего ребёнка:**   * *Соблюдать правила личной гигиены;* * *Различать свежие и несвежие продукты;* * *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*     Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.  **Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми**.   1. *ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.* 2. *после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода,* *естественно без сахара.* 3. *увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку  кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.* 4. *Снизить количество поступаемых  углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*   **Игры по питанию для детей и родителей**.      Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.  *Итак, играем*.  **“Каши разные нужны**”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп?*(Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)*  **“Магазин полезных продуктов”**. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его *(называет его свойства, качества, то, что из него можно* *приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.  **Например**:  **Покупатель.** Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.  **Продавец.** Это молоко!  **Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается**.  **Игры-загадки.**   * *Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.* * *Назови овощи только красного цвета.* * *Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока…).* * *Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить… (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…).* * *Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.* * *Вспомни и назови 5 разных… (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)* * *Назови, какие блюда можно приготовить из …(черники, яблока, капусты…).*   **Например**: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.  Конец формы |
|  |