|  |
| --- |
|  **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 |
|  |