

Формирование культуры еды у дошкольника

Организму ребенка нужны только доброкачественные продукты. Очень важен их правильный подбор. Для полноценного развития малыша необходимы продукты, содержащие белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и необходимо считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- ✓ Последовательность блюд должна быть постоянной.
- ✓ Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- ✓ Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
- ✓ Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- ✓ Не надо разговаривать во время еды.
- ✓ Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- ✓ Громких разговоров и звучания музыки.
- ✓ Понуканий, поторапливания ребенка.
- ✓ Насильного кормления или докармливания.
- ✓ Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- ✓ Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды, малыша нужно научить полоскать рот.