

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Ребенка надо кормить в строго установленное время.
2. Давать только то, что полагается по возрасту.
3. Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
4. Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
5. Не отвлекать от еды чтением или игрой.
6. Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное. **НАДО ПООЩРЯТЬ:** - желание ребенка есть самостоятельно;

- стремление ребенка участвовать в сервировке 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 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 в детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

ПЕСЕНКИ, ПОТЕШКИ, ЗАГАДКИ О ЕДЕ, ПОДГОТОВКЕ К СТОЛУ И ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Утром рано просыпаюсь	Ой, лады, лады, лады.
И в постели не валяюсь,	Не боимся мы воды!
Без капризов кушаю,	Чисто умываемся,
Маму с папой слушаю.	Маме улыбаемся!
Ты всегда перед едой	

	Руки чисто с мылом мой!
Заяц зайцу говорит:	Рано утром волк зубастый
- Нам бы волчий аппетит!	Чистит зубы мятной пастой.
- В аппетите мало толку,	Гребешок, вода и мыло
Нам бы зубы, как у волка!	Нам даны, друзья, не зря,
Чтобы были мы красивы,	
Были чистыми всегда.	

Петушок кота любил,	Нужно мыться непременно,
Петушок кота учил:	Мыться вечером и днем -
«Если ты с мячом играл,	Перед каждою едою,
Если клеил, рисовал,	После сна и перед сном!

Если ты копал песок, Трится губкой и мочалкой!
Загрязнить ты лапки мог. Потерпите – не беда!
Ты всегда перед едой И чернила, и варенье
Лапки чисто с мылом мой». Смоют мыло и вода.
И ягоды, и фрукты Мишка пьет горячий чай
Нашлись для медвежат. И сосет конфетку,
Вот вымоют получше их Не облейся невзначай,
И вместе все съедят. Не забудь салфетку!
Лады, лады, ладушки.
Мы помыли лапушки,
В чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки.
Поели, попили,
Всех благодарили.
«Спасибо» говорили.