Аспекты питания в ДОУ и в семье

Секреты хорошего аппетита

- Не делайте за столом замечаний.
- Не рассказывайте за столом страшных историй.
- В столовой должна звучать спокойная музыка.
- Не говорите о проблемах.
- Использование технологии семейного стола.
- Хвалите предлагаемое блюдо, а ребенок за старанье, воспитанностью.
- Использовать прием «хозяин стола».

Что нельзя давать детям:

- Субпродукты кроме печени, языка и сердца.
- Грибы.
- Квас.
- Кремовые кондитерские изделия(пирожные и торты).
- Окрошку и холодные супы.
- Мороженое.
- Блюда приготовленные во фритюре.
- Маринованные овощи и фрукты.
- Яичницу-глазунью.
- Макароны по-флотски с мясным фаршем либо с рубленным яйцом.
- Острые соусы, кетчуп, майонез.
- Блюда из сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.
- Паштеты и блинчики с мясом и творогом.

Разберемся, как НЕ НАДО:

- 1. **НАСИЛЬСТВЕННОЕ КОРМЛЕНИЕ опасно**
- 2. **ШАНТАЖ опасен!**
- 3. **НОРМА - чья?**
- 4. **ДОЕШЬ ВСЕ, ЧТО НА ТАРЕЛКЕ!**
- 5. **НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ С ЕДОЙ!**
- 6. **МАМИНЫ ДИЕТЫ**.
- 7. **РЕБЕНОК ОСТАНЕТСЯ ГОЛОДНЫМ!**
- 8. **НАДО ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВИД ПРОДУКТОВ**

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.
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. Не принуждать.
2. Не навязывать.
3. Не ублажать.
4. Не торопить.
5. Не отвлекать.
6. Не потакать.
7. Не тревожиться и не тревожить.

Правильное питание – залог здоровья!