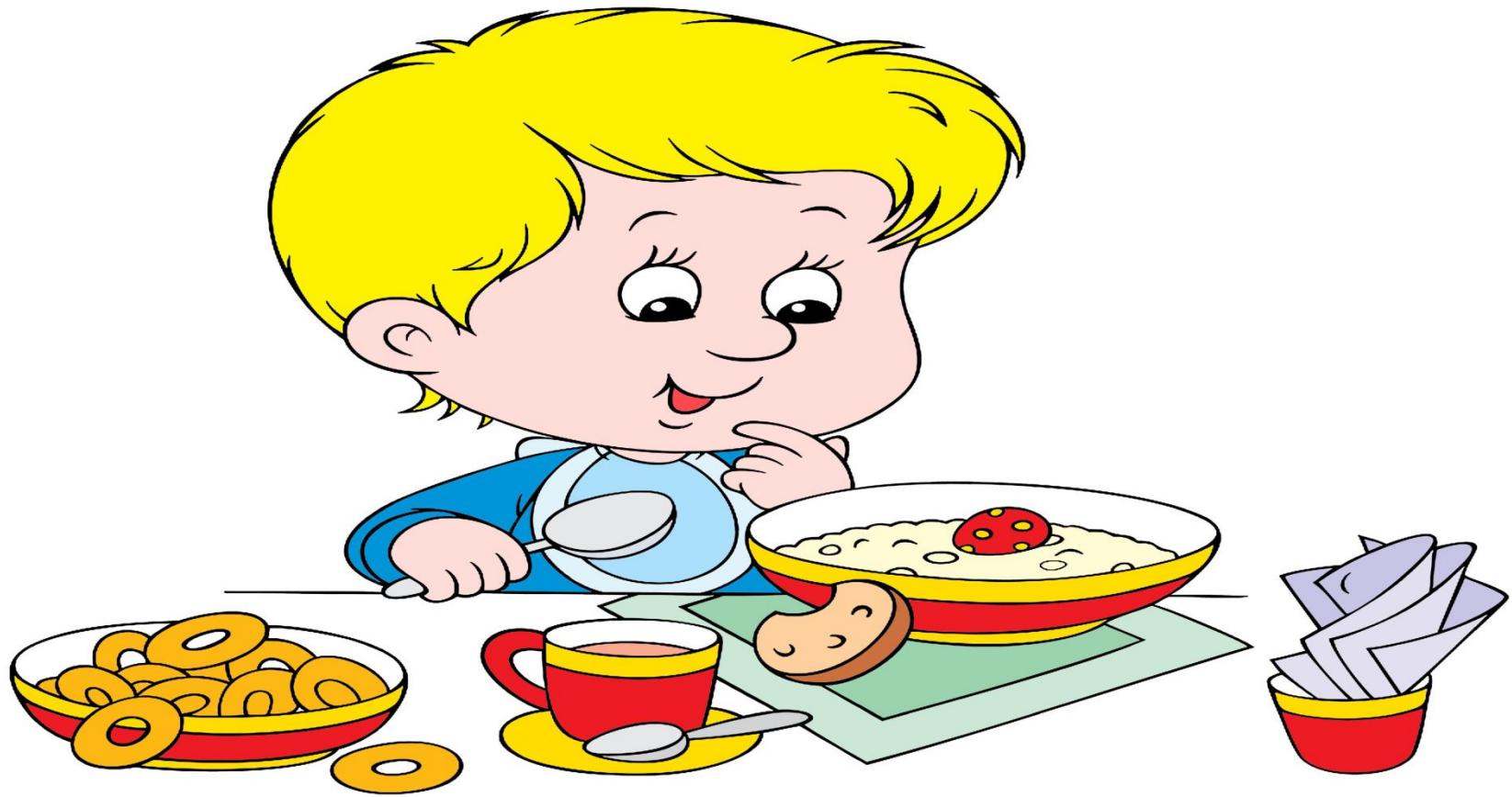
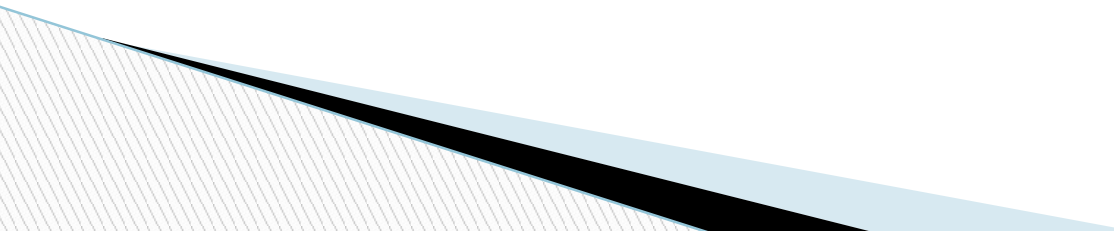


# Аспекты питания в ДОУ и в семье



# 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:

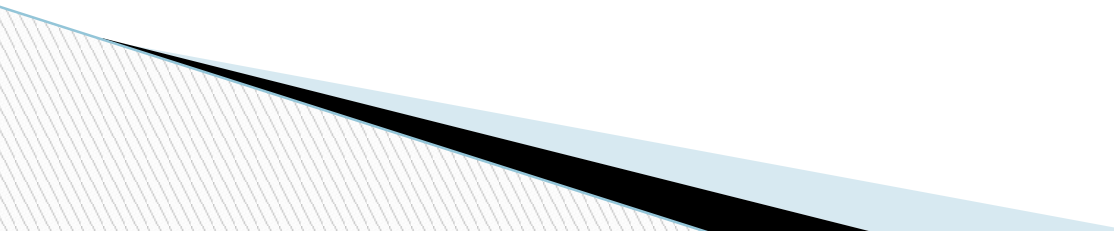
- ▣ Субпродукты кроме печени, языка и сердца.
- ▣ Грибы.
- ▣ Квас.
- ▣ Кремовые кондитерские изделия( пирожные и торты).
- ▣ Окрошку и холодные супы.
- ▣ Мороженое.
- ▣ Блюда приготовленные во фритюре.
- ▣ Маринованные овощи и фрукты.
- ▣ Яичницу-глазунью.
- ▣ Макароны по-флотски с мясным фаршем либо 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!

