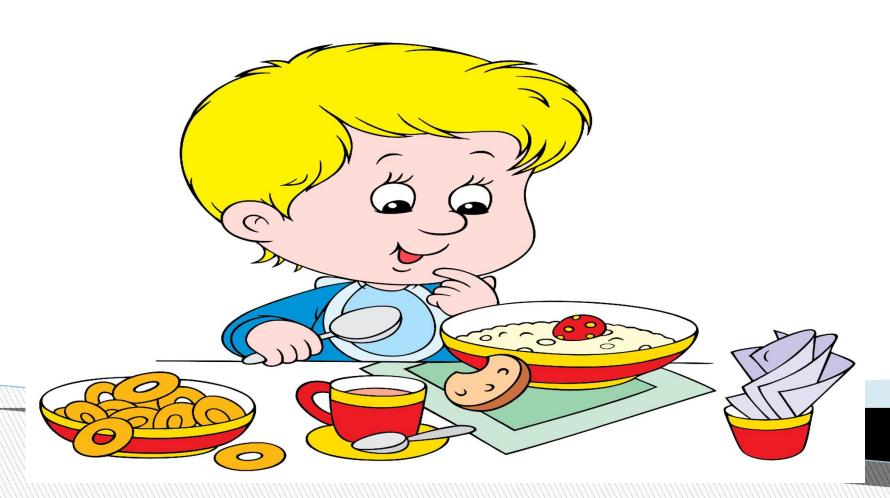
# Аспекты питания в ДОУ и в семье



#### 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 ПРОДУКТОІ



#### 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!

