



# Психологические аспекты питания в ДОУ и в семье

## Прием пищи должен организовываться как большая релаксационная пауза

---

- В столовой должна звучать спокойная музыка.
- Эстетичная сервировка стола, красивое оформление блюд.
- Неплохо установить декоративные фонтаны.
- Использование технологии семейного стола.
- Использовать прием «хозяин стола».

# 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.

# ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

---

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

# 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 тревожить.



# 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.

**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

