

# МЕНЮ





МЕНЮ



# Памятка для родителей «Как не надо кормить ребенка»

## Семь великих и обязательных «не»

**Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»!

**Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - *прекратить*.

**Не убажывать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна. Если приходится куда-нибудь спешить, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

**Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

**Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве. Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

**Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно. Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.





# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:  
не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;  
научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;  
можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);

если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не* : *сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*

если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не*: *компоты, кисели, сладкие напитки;*

не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

***Помните!*** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

***Не забывайте*** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

***Очень важно помнить, что:***

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.



Сколько вкусных блюд сегодня  
приготовят повара,  
обещаем "Будет вкусно!"  
все оценит детвора.

