

**ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙ РУКИ С
МЫЛОМ.**

Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылом мылить не старалась -
И на лапках грязь осталась.

Полотенце - в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот -
Может заболеть живот.

Так что, дети, постарайтесь,
Чаще с мылом умывайтесь!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!

**ПОМОГАЙ НЯНЕЧКЕ НАКРЫВАТЬ
НА СТОЛ.**

В группе завтракать хотят,
Все вокруг помочь спешат
На столы носить посуду.
Только Ёж сказал: - Не буду!

Не пойду я, посижу,
И на вас я погляжу
Не желаю помогать,
Лучше просто подождать.

Неприятно это всем.
Все Ежа не уважают.
Сам он маленький совсем,
А какая лень большая!

**УЧИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ.**

За столом щенок Антошка
Рыбу ел столовой ложкой,
Вилкой суп пытался кушать -
Не хотел советов слушать.
И хотя всю старался,
Так голодным и остался.

Ну куда это годится!
Всем пора бы научиться
Кушать вилкой, кушать ложкой,
А не делать, как Антошка.

**УМЕЙ ЕСТЬ НЕ СПЕША И
АККУРАТНО.**

Медвежонок хлеб жевал -
Крошки хлебные ронял.
Говорил с набитым ртом -
Что? Не мог понять никто.
После взялся за компот -
Стол облил и свой живот!

Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
- Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.

После встать из-за стола
В шубке чистой, как была.

НЕ БАЛУЙСЯ ЗА СТОЛОМ.

За столом сидела Белка,
Перед ней была тарелка,
В ней из хлеба, масла, сала
Белка дом сооружала.

Так, друзья, не поступают
И с едою не играют.
За столом едят, друзья,
Баловаться здесь нельзя!

А поели - вы свободны,
И играйте как угодно.

Советы заботливым родителям активных малышей по организации питания в семье



Советуем вам:

- Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха в пределах +18...+20 °С.

- Дома оборудовать обеденное место ребенка, чтобы ему стол и стул был по росту.

С 3- 4 лет можно начать привлекать ребенка к сервировке стола.

- В повседневной жизни добиваться спокойной, негромкой речи, избегать повышенного тона.

- Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур: мыть руки по мере загрязнения, а также перед едой, после пользования туалетом и после прогулки; полоскать рот после приема пищи и чистить зубы утром и перед сном; носить в кармане носовой платок, закрывать нос и рот при чихании и кашле.

- Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом: сидеть прямо; пользоваться всеми приборами (ложкой, вилкой, ножом); брать пищу ложкой или вилкой понемногу; есть и пить бесшумно; не разговаривать во время еды и не торопиться; выходить из-за стола только по окончании еды, тихо поставив стул на место и поблагодарив взрослых; в домашней обстановке, за общим столом не требовать особого внимания к себе, разговаривать спокойно, не перебивать взрослых, быть внимательным к другим.

- Ежедневно просматривайте меню, размещенное в уголках для родителей в каждой группе, где отражается не только стоимость питания, но и прописывается рекомендуемый ужин. Это делается для того, чтобы ребенок получил необходимый на день рацион питания с учетом калорийности блюд, содержания в нем витаминов и микроэлементов.

- Пользуйтесь советами от доктора В.Л. Леви «Семь Не: как не надо кормить ребенка» заповеди для любящих и заботящихся родителей (Приводятся по изданию В.Л. Леви. Ошибки здоровья. М., 2004. с. 165-166).

«НЕ принуждать» Мама и папы! Тети и дяди! Бабушки и дедушки! Помните каждый день! Пищевое насилие – одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребенок не хочет есть, ему в данный миг есть не нужно! Если ребенок не хочет есть что-то определенное – значит, не нужно именно этого. Никакого принуждения к еде!

«НЕ навязывать» Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... прекратить! А при особой надобности? Авитаминоз, болезнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру, лимон?.. Попробуем, но без настырности – с помощью игры, шутки, веселым внушением. Но ни намек на уговоры и препирательства!

«НЕ ублажать» Никаких пищевых награждений, никаких конфеток, шоколадок и мороженого за хорошее поведение и сделанные уроки, тем более - за съеденный против желания завтрак. Еда - не средство добиться послушания, а средство жить. Вознаградительными конфетками добьемся лишь извращения вкуса, избалованности и нарушения обмена веществ.

«НЕ торопить» "Ешь быстрее! Ну, что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?" Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим в школу или куда-то еще, то пусть лучше ребенок недоест, чем в суматохе проглотит лишний кусок, который может ему обернуться ангиной или аппендицитом. «НЕ отвлекать» Телевизор выключен?.. Новая игрушка пока припрятана?.. Нотации не читаются?.. Ребенок отвлекается от еды сам - значит, не голоден.

«НЕ потакать» Ребенок ребенку рознь. Бывают дети со своеобразными пищевыми пристрастиями. Подавляющее большинство этих пристрастий безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с нарушением обмена, биохимической недостаточностью. Посоветуемся с доктором. Разумеется, нельзя позволять ни себе, ни ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (скажем, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть запреты и ограничения.

«НЕ тревожиться и не тревожить» Никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следить лишь за качеством. Не приставать: "Ты поел?.. Тебе надо поесть, ты проголодался!.. Неужели не хочешь есть?" Пусть попросит, потребует, пусть вспомнит сам, да, пусть вспомнит его Природа! Не бойтесь - своего не упустит! ...Это все "не", а где "как"? - как же кормить? Очень просто. Какое-то время еде надлежит быть в пределах досягаемости ребенка, ничего больше. Если младенец, то дать грудь или бутылочку при проявлении беспокойства. Если малыш, то безнасиленно увлечь к столу, но не удерживать против воли. Если постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов. Хочешь? Ешь. Не хочешь - не ешь. Вот и все.

Будем спокойны - если только мы сами не испортим дело насильями и соблазнами, то инстинкт всегда точно и своевременно подскажет ребенку, что, когда и сколько нужно съесть. Детский организм знает это лучше врачей! Он еще помнит свою Природу. Не мешайте ему! Ученые считают, что сохранение на протяжении дошкольного возраста хорошего аппетита, воспитание у ребенка привычки есть в определенные часы, освоение им всех культурно-гигиенических навыков, связанных с приемом пищи, — это в известном смысле и подготовка его к школе. Если после школы ребенка некому будет встретить, то он сумеет самостоятельно поесть по возвращении домой.