

## **Родителям на заметку:**

- *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ;*
- *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;*
- *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;*
- *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днём;*
- *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.*

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

## **Как правильно сидеть за столом:**

- *Садиться за стол можно только с чистыми руками;*
- *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;*
- *На стол можно положить только запястья, а не локти;*
- *Руки следует держать как можно ближе к туловищу;*
- *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;*
- *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

## **Во время еды следует:**

- *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;*
- *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;*
- *Есть беззвучно, а не чавкать;*
- *Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;*
- *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;*
- *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

***Не забывайте пользоваться салфетками!***

## **О правилах гигиены питания.**

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

### **Научите вашего ребёнка:**

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

**Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.**

1. *ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*

2. *после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
3. *увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
4. *Снизить количество поступаемых углеводов/ Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*

Консультацию подготовила

старший воспитатель Лукьянова Ю.А.