

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



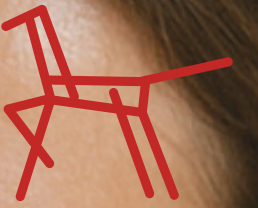
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ





Перед переходом ребенка на правильное питание рекомендуем познакомиться с материалами о его пользе для здоровья, о рационе дошкольника и о вредных для здоровья продуктах.

- ☒ Самым действенным способом приучить ребенка к правильному питанию является **переход на правильное питание всех членов семьи**. Если ребенок видит, что все близкие едят те же блюда, что и он, что все регулярно питаются в отведенное для этого время, не употребляют в пищу вредные продукты, **он будет это воспринимать как само собой разумеющееся**. Поэтому первым шагом к правильному питанию является **собственный пример**.
- ☒ **Следите за регулярностью** приема пищи ребенком, то есть придерживайтесь режима питания.
- ☒ Предлагайте ребенку **разнообразные блюда**, которые необходимы для обеспечения организма всеми питательными веществами.
- ☒ **Не заставляйте доедать ребенка все до конца** – так вы можете привить ему негативное отношение к еде. Объясните ребенку, что как переедание, так и недоедание плохо сказывается на здоровье человека.



- ☒ **Ориентируйтесь на интересы и предпочтения ребенка** – один и тот же продукт можно приготовить и подать в разных вариантах – найдите тот, который больше всего устраивает ребенка.
- ☒ Чтобы у ребенка не было соблазна съесть что-то вкусное, но вредное, **постепенно убирайте** из холодильника и прочих мест, где хранятся продукты, все вредные для здоровья продукты. Делайте это не сразу, а постепенно.
- ☒ Если ребенок привык перекусывать между основными приемами пищи, то замените бутерброды **фруктами и овощами, орехами.**





СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕГО ПЕРЕХОД НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРОШЕЛ МАКСИМАЛЬНО БЕЗБОЛЕЗНЕННО И ВЫЗЫВАЛ У НЕГО ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

- ☒ **Экспериментируйте с цветом и необычной формой продуктов**, тогда даже те продукты, которые ребенок не любит, станут более интересными и привлекательными для него. Используйте формочки, инструменты для фигурной нарезки продуктов, делайте из привычных блюд веселые «рожицы» и т. д.
- ☒ Всегда красиво сервируйте стол, **создавайте приятную атмосферу** и обстановку во время приема пищи.
- ☒ **Обеспечьте ребенку доступ** к полезным продуктам, объясните, что фрукты, которые лежат в вазе на столе, можно брать всегда, когда хочется перекусить.
- ☒ **Обеспечьте ребенку безопасное питание** – используйте только свежие продукты, правильно храните продукты, из которых готовите блюда, не храните долго приготовленные блюда. Будьте осторожны в приготовлении блюд из незнакомых продуктов. Всегда соблюдайте правила личной гигиены при приготовлении пищи.