

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ**



*К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.*

*У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:*

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,*
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,*
- попросить малыша только попробовать блюдо,*
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.*

### **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.*
- Не надо разговаривать во время еды.*
- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.*

### **ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

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

*После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.*