**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ»**

**Надо:**

* кормить ребенка в строго установленное время, спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу;
* давать в пищу только то, что полагается по возрасту.

**Надо поощрять:**

* желание ребенка есть самостоятельно;
* стремление малыша участвовать в сервировке и уборке стола.

**Надо приучать детей:**

* тщательно мыть руки перед едой;
* жевать пищу с закрытым ртом;
* есть только за столом;
* правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
* проверять свое место, вставая из-за стола: достаточно ли оно чис¬то, при необходимости самостоятельно убирать его;
* благодарить, окончив еду.

**Нельзя:**

* кормить ребенка насильно;
* отвлекать от еды игрой или чтением;
* поощрять за съеденное;
* угрожать и наказывать за несъеденное.

Формируя у детей привычку кушать разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как привычка и положительное отношение к еде у дошкольников формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и действий на этот счет.