



Лажуева Светлана Михайловна
Воспитатель

Памятка для родителей по организации детского питания

Памятка 1. Шесть правил детского питания.

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Нет невкусных продуктов – есть плохие повара.

Правило 4. Ребёнок должен знать всё о полезной и здоровой пище.

Правило 5. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 6. Вырабатывать у ребёнка привычку правильно питаться.

Памятка 2. Надо приучать детей:

- Есть самостоятельно.
- Есть только за столом.
- Жевать пищу с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу.
- Перед едой тщательно мыть руки.
- Участвовать в сервировке и уборке стола.
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом.
- Вставая из-за стола, проверять своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его.
- Закончив еду, поблагодарить за неё.