

**«Правильно питайся –
здоровья набирайся!»**





Сервировка стола «ОБЕД», по правилам СанПиНа

**Час обеда подошел,
Сели деточки за стол.
Бери ложку, бери хлеб,
И скорее за обед!**



Пока нам не обойтись без нагрудника, чтобы уберечь одежду ребенка от загрязнения, даже после борща.



В нашем возрасте другая очередность подачи блюд. Сначала дети едят второе блюдо, салат, а затем первое блюдо (суп). Это необходимо, чтобы ребенок скушал наиболее питательное и калорийное второе блюдо.



Важная задача в нашем возрасте – это правильно и уверенно пользоваться ложкой!



**Воспитателя радуют пустые тарелки после обеда,
потому что малыши сытые, веселые и здоровые!**



Памятка для родителей

Ребенка следует:

- кормить в строго установленное время;
- не торопить во время еды, давать возможность тщательно пережевывать пищу;
- не кормить насильно;
- не отвлекать во время еды чтением или игрой;
- не поощрять за съеденное;
- не угрожать и не наказывать за несъеденное.

Надо поощрять:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление участвовать в сервировке и уборке со стола.

Надо приучать:

- перед едой тщательно мыть руки;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- есть аккуратно, бесшумно, жевать с закрытым ртом;
- после еды благодарить;
- убирать за собой посуду и приборы или помогать взрослым.

Важно, чтобы мебель, за которой ребенок ест, соответствовала его антропометрическим параметрам.

Во время еды также очень важно обращать внимание на то, держит ли ребенок правильную позу для принятия пищи (на осанку, положение ног и рук).

Для усвоения и выполнения правил поведения за столом ребенку требуется не только время, но и единство требований со стороны воспитателей детского сада и семьи.