

Ребёнка надо кормить в строго установленное время.

Давать только то, что полагается по возрасту.

Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.

Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно.

Не отвлекать от еды чтением или игрой.

Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

- желание ребёнка есть самостоятельно;

- стремление ребёнка участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать детей:

- перед едой тщательно мыть руки;

- жевать пищу с закрытым ртом;

- есть только за столом;

- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

- вставая из – за стола, проверять своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

- окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.