



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

Как приучить ребенка к здоровой пище

- ✓ **Сложившиеся нерациональные стереотипы питания меняйте постепенно.** Не давите на детей и тем более не ругайте их. Терпеливо разъясняйте принципы правильного питания, демонстрируйте их на своем примере или примере других детей.
- ✓ **Содержание соли, сахара и жира в блюдах уменьшайте постепенно.** Это нужно, чтобы дети вовсе не отказались от блюда.
- ✓ **Проведите беседу с родителями, как кормить ребенка вне детского сада.** Разъясните родителям, какие продукты лучше не давать детям и как изменить рацион питания ребенка.
- ✓ **Объясните детям, почему продукт вреден или полезен.** Расскажите дошкольникам о происхождении продуктов, объясните причины того, почему они считаются полезными или вредными.
- ✓ **Попытайтесь понять, почему ребенку нравится вредный продукт.** Выясните, почему ребенок выбирает вредные продукты, не пытайтесь бороться с самими продуктами, боритесь с причинами. Замещайте вредные продукты полезными аналогами: например, обжаренные картофельные чипсы яблочными чипсами.
- ✓ **Создайте положительную атмосферу во время приема пищи.** Красиво сервируйте стол и блюда. Используйте мотивирующие ритуалы, связанные с принятием пищи.