**КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ**

**(памятка для родителей)**

**ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:**

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.

2. Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо.

3. Еда не должна быть не слишком холодной, не слишком горячей.

4.Пищу кладут в рот маленькими кусочками, хорошо пережевывают.

5.Во время еды не разговаривают.

6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.

**НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ:**

- громких разговоров и музыки;

- понуканий;

- насильного кормления или докармливания;

- осуждения ребенка за неопрятность, неправильное использование столовых приборов;

- не эстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.

**ПЯТЬ ВЕЛИКИХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»**

1. Не принуждай! Пищевое насилие, такое же страшное, как и физическое.

2.Не ублажай! Еда-не средство добиться послушания и не наслаждение, она - средство жить.

3. Не торопи! Еда не тушение пожара, темп еды-дело сугубо личное; спешка всегда вредна.

4. Не отвлекай! Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

5. Не потакай! Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве.