

**Памятка для родителей**

**Пять правил правильного питания.**

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

**Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.**

**Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.**

**Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.**

**Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.**

**Как не надо кормить ребёнка.**

**Семь великих и обязательных «НЕ»**

**1. Не принуждать.**

**2. Не навязывать.**

**3. Не ублажать.**

**4. Не торопить.**

**5. Не отвлекать.**

**6. Не потакать, но понять.**

**7. Не тревожиться и не тревожить.**

**Надо приучать детей:**

* **Участвовать в сервировке и уборке стола;**
* **Перед едой тщательно мыть руки;**
* **Жевать пищу с закрытым ртом;**
* **Есть самостоятельно;**
* **Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;**
* **Вставая из - за стол, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;**
* **Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол**