***МЕТОДИЧЕСКИЕ*** ***РЕКОМЕНДАЦИИ***

К 3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и

должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны

только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и взрослым необходимо считаться с

ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,

- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,

- попросить малыша только попробовать блюдо,

- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

***НА*** ***ЧТО*** ***НАДО*** ***ОБРАЩАТЬ*** ***ВНИМАНИЕ*** ***ВО*** ***ВРЕМЯ*** ***ЕДЫ***

- Последовательность блюд должна быть постоянной.

- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

-Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.

- Не надо разговаривать во время еды.

- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

***ЧЕГО*** ***НЕ*** ***СЛЕДУЕТ*** ***ДОПУСКАТЬ*** ***ВО*** ***ВРЕМЯ*** ***ЕДЫ***

- Громких разговоров и звучания музыки.

- Понуканий, поторапливания ребенка.

- Носильного кормления или докармливания.

-Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

- После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

***КАК*** ***НЕ*** ***НАДО*** ***КОРМИТЬ*** ***РЕБЕНКА***

***ШЕСТЬ*** ***ВЕЛИКИХ*** ***И*** ***ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ*** ***«НЕ»***

(из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

3. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное.

Спешка в еде всегда вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

4. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая

игрушка припрятана.

5. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья иди мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

6. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно.

