

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТРАПЕЗЫ

К 2—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, содержащих белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, D. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую 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

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Чего не следует допускать во время еды

1. Громких разговоров.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Насильного кормления или докармливания.
4. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.