

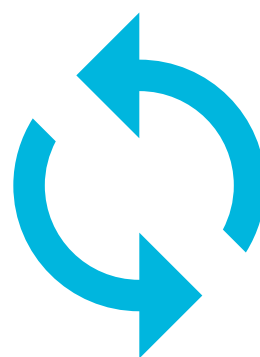
УЧИМСЯ ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КОРМЛЕНИИ

1. Не оставляйте малыша одного при кормлении.
2. Пища должна быть теплой, не горячей.
3. Не рекомендуется разогревать пищу в микроволновой печи: нагрев происходит неравномерно - в середине емкости сильнее, чем по периметру.
4. Не давайте ребёнку цельные орехи, ягоды винограда, томатов чери.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕНЫ

- Яблоко или груша - вместо конфеты.
- Печенье - вместо шоколада.
- Молоко, компоты - вместо газированных напитков.
- Сухофрукты, орехи - вместо чипсов.



ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ:

- если дать ребёнку ложку в возрасте около года, когда он к ней впервые потянется, то к полутора годам он сумеет обходиться без посторонней помощи;
- показываем малышу как пользоваться салфеткой, малыш подражая вашим действиям использует салфетку по назначению;
- сажаем за стол ребёнка в спокойном состоянии, не торопясь;
- проговариваем просьбы вежливо, пользуясь словом "пожалуйста", "спасибо";
- активно развиваем гигиенические навыки - обязательно перед едой малышу необходимо мыть руки, даже если они у него чистые. Тогда эта гигиеническая процедура перейдёт в стойкий навык культурного человека.

ДЛЯ РЕБЁНКА ЭТО ВАЖНО!



Стол и стульчик, любые предметы быта (посуда, нагрудник, салфетки) должны быть не только функциональны, удобны в пользовании и безопасны, но и со вкусом декорированы. Всё это плюс сервировка столика, фигурная нарезка, украшение блюд создают привлекательность еды, радуют глаз и улучшают аппетит малыша.

БАЛУЙТЕ РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО

Взрослые, постарайтесь, чтобы ребёнок как можно позже познакомился с конфетами, сладкими газированными напитками. Поощряйте ребёнка желательно фруктами, йогуртами, печеньем.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА -
ВЕДУЩЕЕ УСЛОВИЕ ИХ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ

- ОХ, ЗДОРОВАЯ ЕДА, В ЖИЗНИ НАМ ВСЕГДА НУЖНА!
- БУДЕШЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ - СО ЗДОРОВЬЕМ БУДЕШЬ ЗНАТЬСЯ!
- ЕШЬ ПРАВИЛЬНО - И ЛЕКАРСТВА НЕ НАДОБНО!