



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА



### Памятка 1. 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.

### Памятка 2. Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать.

2. Не навязывать.

3. Не убажать.

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 стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

**Помните**, что только **терпение и любовь** родителей и педагогов помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которых столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.