\*Ребёнка надо кормить в строго установленное время.

\*Давать только то, что полагается по возрасту.

\*Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожёвывать пищу.

\*Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно.

\*Не отвлекать от еды чтением или игрой, просмотром телевизора.

\*Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъедённое.

 Надо поощрять:

-желание ребёнка есть самостоятельно;

-стремление ребёнка участвовать в сервировке и уборке стола.

 Надо приучать детей:

-перед едой мыть руки;

-жевать пищу с закрытым ртом;

-есть только за столом;

-правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

-вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

-окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

 Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счёт.

**Утром рано просыпаюсь**

**И в постели не валяюсь,**

**Без капризов кушаю,**

**Маму с папой слушаю.**

**Нужно мыться непременно,**

**Мыться вечером и днём-**

**Перед каждою едою,**

**После сна и перед сном!**

**Тритесь губкой и мочалкой!**

**Потерпите-не беда!**

**И чернила, и варенье**

**Смоют мыло и вода.**