Пам’ятка для батьків

**Режим харчуваннядитинивдома**

Раціональний режим харчуваннясприяєзміцненнюімунітетудитячогоорганізму, нормальному росту та розвиткудитини. Такий режим харчуванняпередбачаєсуворедотримання часу прийомівїжі. Меню домашньогохарчуваннямає бути збалансованим та міститидостатнюкількістюбілків, жирів, вуглеводів, мінеральнихречовин, вітамінів, щосповназабезпечуютьенергетичнівитратидитячогоорганізму.

Привчайтедитину:

* перед прийомомїжіобов’язковомити руки з милом, витиратиїхіндивідуальним рушником, самостійносідати на стілець та підсовуватийого до столу;
* під час прийомуїжіохайновживатитвердуїжу; відламуватихліб маленькими шматочками, заїдатийогорідкоюїжею (суп, борщ тощо); самостійноїсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;
* післяприйомуїжікористуватисясерветкою, вставатизістільця.

Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Формуйте у дитини культурно-гігієнічнінавичкипід час вживанняїжі. Навчайтемалюкапідтримувати чистоту навколо себе, бути охайним.

Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйтеїй, що і як треба робити. При цьомуважливовиховувати у дитини культуру поведінки, розвиватимовлення, вмінняорієнтуватися у навколишньомусвіті:

* привчатирозумітипризначення й основніякостіпредметівпобуту, називатиїх (тарілкавелика, маленька, глибока, мілкатощо), вчитирозуміти і називатидії з предметами (з чашки п’ють, ложкою їдятьтощо);
* виховуватислухняність, пошану до дорослих;
* заохочувативисловлюватипрохання;
* навчати словам ввічливості.

Подбайте про те, щоб посуд, з якогоїстьдитина, завждибув чисто вимитим, їжасвіжою, щойноприготованою. Свіжіовочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищенняпатогеннихмікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу обов’язково дотримуйтеся порад санітарно-епідеміологічних станцій.