

Рекомендации для родителей «Формирование правильного пищевого поведения у детей»

Пищевое поведение человека – это совокупность привычек и способов реагирования, касающихся питания. Сюда относятся вкусовые предпочтения, диета, режим питания. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека.

- 1. Придерживайтесь сбалансированного питания.** В первую очередь дома - постарайтесь готовить разнообразно, используя большее количество продуктов.
- 2. Проследите, чтобы ребенок не перенимал отрицательные пищевые привычки.** Приучайте у вас - работайте над собственным пищевым поведением.
- 3. Не ругайте ребенка за плохой аппетит.** Еда не должна становиться центральной проблемой в доме.
Приобщайте ребёнка к составлению меню, походам за продуктами, приготовлению пищи.
- 4. Не кормите ребенка насилино, не упрекайте его в недоедании.**
- 5. Приучайте ребёнка есть за кухонным столом, спокойно, не на бегу, не отвлекаясь на гаджеты, книги, фильмы и т.д.**
- 6. Не ругайте ребенка за столом.** Место принятия пищи должно ассоциироваться с положительными эмоциями.
- 7. Нельзя использовать пищу как средство манипуляции.** Недопустимо поощрение или наказание едой.



СЕРТИФИКАТ

ЭТОТ СЕРТИФИКАТ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ, что

Прожерина Ирина Александровна

воспитатель

ОПУБЛИКОВАЛА МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ НА САЙТЕ МАДОУ № 39

**ТЕМА « ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Заведующий МАДОУ № 39

Сорокина С.В.

2025г.

