

Алгоритм организации процесса кормления

Выделение постоянного места за столом: ребенку должно быть удобно сидеть, он должен свободно пользоваться посудой и столовыми приборами

Посуда, которой пользуется ребенок, должна быть удобной и устойчивой, соответствовать объемам порций

К началу кормления ребенок не должен быть раздраженным и утомленным/

За 20-30 минут до еды ребенка надо вернуть с прогулки, отвлечь от игры, переключить его внимание на подготовку к принятию пищи – вымыть руки, помочь накрыть на стол, говорить о предстоящей трапезе, хорошем виде и вкусе пищи, таким образом создать определенный «настрой»

Пища, которая подается ребенку, должна быть умеренно горячей, иметь привлекательный вид.

Чего делать нельзя

- Кормить насильственно
- Кормить с развлечением, уговорами, т.к. у ребенка возникает отрицательный рефлекс на любую еду, который подчас закрепляется на долгое время
- Кормить раздраженного или утомленного ребенка, необходимо успокоить его, прежде чем посадить за стол.
- Избегать перед едой сильных впечатлений, играть в шумные игры, т.к. это может затормозить выработку пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.