

Все о питании трехлетнего ребенка

Непременным условием здоровья на долгие годы является рационное питание. Это важный и вместе с тем сложный вопрос, требующий самого пристального внимания. **Достигнув трехлетнего возраста**, дети уже многое умеют и знают.

Знают:

- наименование и назначение основных столовых приборов, блюд;
- последовательность блюд;
- элементы сервировки стола (скатерть, салфетки и др.);
- как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок);
- что сделать после еды (поблагодарить, прополоскать рот).

Умеют:

- пользоваться ложками и вилкой;
- пить из чашки, есть с тарелок;
- пользоваться салфетками;
- прилагать старания, чтобы быть аккуратными.

Но детям еще трудно:

- не набирать в рот много пищи;
- не отвлекаться, не разговаривать во время пережевывания, глотания пищи;
- пользоваться ножом;
- спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
- есть все по порядку;
- самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после нее требуемые процедуры

