РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Старший воспитатель ГБДОУ д/с № 40 Калининского района Двукраева М.А.

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ

1.Энергично и много жевать, после еды съесть морковку или яблоко.

2.Не употреблять много сладостей и мучных изделий.

3.Научиться медленно пить, особенно молоко, чай, задерживая их во рту на 1-2 минуты.

4.После каждого приема пищи, особенно после употребления сладкого, обязательно прополоскать рот водой, а еще лучше щелочной минеральной водой (нарзан, боржоми) или раствором питьевой соды ¼ чайной ложки на стакан воды.

5. Правильно чистить зубы дважды в день – после завтрака и ужина.

6.После чистки зубов втирать зубную пасту в поверхность эмали зубов в течении двух минут.

7.Между приемами пищи полоскать рот раствором поваренной соли терпимой крепости 2-3 раза в день.

8.Выполнять упражнения по тренировке зубов и челюстей, поочередно то слабо, то крепко сжимая зубы; захлопывая рот легко, затем с силой; отводя нижнюю челюсть то вправо, то влево со скольжением зубов по зубам.

9.Закалять свой организм и заниматься утренней гимнастикой.

КУЛЬТУРА ЕДЫ.

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.

2. Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо.

3. Еда не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей.

4 Пищу кладут в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывают.

5. Во время еды не разговаривают.

6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.

НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ:

- громких разговоров и музыки;

- понуканий, поторапливания ребенка;

- насильного кормления и докармливания;

- осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;

- неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. Не принуждать ребенка к еде. Пищевое- одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.

2. Не навязывать, Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.

3. Не ублажать; еда – не средство добиться послушания и не наслаждение, она средство жить.

4. Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. Не потакать. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженного).

7. Не тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.