**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

Непременным условием здоровья на долгие годы является рациональное питание.

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.);
* отчасти – 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, откусывать, жевать;
* 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 всё по порядку;
* самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после неё все требуемые процедуры.

**К четырём годам ребёнок может:**

* сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи), тарелки, хлебницу;
* пользоваться ножом, десертной ложкой, вилкой;
* есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
* ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы;
* правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно жевать, глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища);
* хорошо полоскать рот после еды;
* помогать взрослому в уборке посуды со стола;
* садиться за стол с вымытыми руками, причёсанным, опрятным, не шуметь;
* если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, справляться самостоятельно или просить помощи взрослого;
* перед едой и после неё не бегать и не прыгать, а заниматься спокойной игрой.

При организации питания дома необходимо учитывать следующее:

* не допускайте, чтобы ребёнок переедал или же испытывал чувство голода;
* на четвёртом году жизни объём съедаемого должен составлять приблизительно 400-500 мл
* можно предлагать ребёнку пить натощак воду комнатной температуры (несколько медленных глотков);
* если ребёнок проголодался между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, **но не:** сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
* если ребёнок хочет пить, лучше всего утолят жажду минеральная вода, вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины,

**но не** компоты, кисели, сладкие напитки;

* не заставляйте малыша есть через силу. Если ваши объяснения не помогают, понаблюдайте за ним, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.). Не следует наказывать ребёнка, лишая его любимой пищи.

**Помните!**

Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят, всё слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

* Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.
* Не фиксируйте во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

