

**Пам’ятки для батьків**

**Як запобігти харчовим отруєнням**

**Щоб запобігти інфекційним захворюванням та харчовим отруєнням, дотримуйтесь таких простих правил:**

**- Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.**

**- Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки.**

**- Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.**

**- Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці.**

**- Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.**

**- Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».**

**- Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці.**

**- Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів.**

**- Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.**

**- Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).**

**- Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.**

**Режим харчування дитини вдома**

     **Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількістю білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.**

**Привчайте дитину:**

**– перед прийомом їжі обов’язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;**

**– під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;**

**–  після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.**

**Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.**

**Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі. Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним.**

**Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:**

**– привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п’ють, ложкою їдять тощо);**

**– виховувати слухняність, пошану до дорослих;**

**– заохочувати висловлювати прохання;**

**– навчати словам ввічливості.**

**Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.**



