

**Как улучшить аппетит у
детей с помощью
сервировки стола и
красивых блюд «Красивая
порция здоровья»**



**Подготовила:
воспитатель
Дягилева Н.П.**

Основным условием наличия хорошего аппетита ребенка является правильный выбор пищи и её приготовление, рациональному составлению меню, приготовлению пищи, сервировке стола, элементам самостоятельности ребенка в процессе еды надо уделять большое внимание.

Хорошая сервировка стола и красивая подача блюд имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.



Процесс еды нужно организовать так чтобы у ребенка не возникало отрицательное отношение к ней. Очень большое значение для детей имеет сервировка стола.

Удобная, красивая посуда, приборы по размерам соответственно возрасту ребенка, смена для каждого блюда, светлая скатерть, чистота помещения все это способствует возбуждению аппетита.

Оформление пищи — это необозримая часть культуры, которая не менее важна, чем собственно вкус.



Появлению аппетита способствуют аромат, вкус и даже цвет еды. Прекрасный и эстетичный внешний вид блюда благотворно действует на настроение, а значит, и на пищеварение того, кто собирается его съесть.



Чтобы его вызвать, можно применять различные средства, воздействующие на эмоциональную сферу, — музыка, выступления танцовщиц, поражающие воображение, украшения блюд.

Психологи утверждают, что не только витаминный состав, но даже внешний вид блюд влияют на здоровье и настроение человека.

Например, оранжевый цвет излучает радость и избавляет нас от негативных эмоций, делает общительными и творческими людьми.



А после потребления зеленых овощей или фруктов возникает ощущение гармонии и покоя.

Желтый цвет продуктов заряжает великолепным настроением, увеличивает скорость восприятия информации, положительно влияет на умственную активность.





**Красные продукты
помогут
восстановить
энергетический
уровень, поднять
жизненный тонус.
А еще они
избавляют от**

**плохого настроения и депрессии, согревают и
способствуют локализации воспалительного
процесса.**

**Фиолетовая пища
успокаивает,
полезна при
усталости**



**и болях в глазах,
поддерживает
иммунную систему.**



Голубая еда
помогает
ослабить
головную боль,
вызванную
стрессом,
предотвращает
сердечно -
сосудистые
заболевания.



Готовьте вкусную, здоровую и красивую пищу
вместе с детьми!

Запланируйте приготовление вкусного блюда на
выходной день, чтобы без спешки и суеты
провести время в семейном кругу. Совместная
готовка пищи благоприятно влияет на
всестороннее развитие ребенка!