

«Формирование культуры питания»

Аппетит ребёнка раннего возраста, его сон, настроение и поведение во время еды во многом зависят от поведения взрослых и от отношения к этому детей. Неправильные приёмы взрослых при организации питания могут привести к закреплению отрицательных привычек у детей. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;

нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;

попросить малыша только попробовать блюдо;

замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ:

Последовательность блюд должна быть постоянной;

Перед ребёнком можно ставить только одно блюдо;

Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным;

Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать;

Не надо разговаривать во время еды;

Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Громких разговоров и звучания музыки;

Понуканий, поторапливания ребёнка;

Насильного кормления или докармливания;

Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;

Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА (из книги В. Леви "Нестандартный ребёнок")

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ":

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребёнок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть

не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только

от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.