

«Формирование культуры питания»

(консультация для родителей)

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 РЕБЕНКА (из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)

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 ребенок 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.