



Питание и воспитание

Ребенок за столом

Обобщая опыт работы воспитателей в детском саду за много лет, прослеживается тенденция кардинального изменения вкусов и привычек современных родителей. Рацион современной молодежи во многом отличается от тех продуктов, на которых выросли их родители. Приводя малыша в ясельки, дабы отвлечь от горестного расставания, мамочка зачастую кладет ему в карман конфетку в яркой упаковке. Конечно, ни какой ребенок не станет кушать детсадовскую кашу, зная, что имеется в тайне от других. Да и долгожданная встреча малыша с родителями, несомненно, сопровождается таким же ритуалом.

Хочется довести до сведения молодых родителей важность правильной организации питания детей начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища — залог гармоничного физического и нервно-психического развития. Учитывая генетическую связь с исторически сложившимися привычками, необходимо

поддерживать традиции русской кухни, быть примером ведения здорового образа жизни своему малышу.

Основная задача родителей:

Обеспечение полноценного, разнообразного рациона питания. В Ваших силах:

- распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
- сформировать у него правильное пищевое поведение;
- научить столовому этикету.

Последовательность формирования культурно-гигиенических навыков.

Родители ребенка в возрасте от 1-го года до 2-х лет в силах:

- Сформировать умение пользоваться ложкой;
- Приучить самостоятельно есть разнообразную пищу;
- Научить пользоваться салфеткой
- Закрепить умение садиться на свой стул за маленький стол, выходя из-за стола, задвигать свой стул.
- Приучить малыша мыть руки перед приемом пищи и правильно пользоваться полотенцем с помощью взрослого.

В возрасте с 2-х до 3-х лет задачи взрослого усложняются. Необходимо:

- Закрепить умения самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, насухо вытирать их полотенцем без помощи взрослого.
- Закрепить умение опрятно кушать, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой без напоминания.
- Сформировать умение выполнять элементарные правила поведения за столом: не выходить из-за стола, не закончив еду. Говорить «спасибо».
- Учить к 3-м годам сервировке стола (принести ложки на каждого члена семьи, убрать за собой пустую, грязную посуду).

Если ребенок плохо ест

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды,

втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

— Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.

-Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».

Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здоровых отношений к ней.

За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.

Почаще что-нибудь готовьте вместе.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребенку, что пищу нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло:

Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком разборчив в еде:

Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.