

## **Консультация для родителей на тему: «Формирование культуры трапезы»**

подготовила воспитатель  
Каплун Т.А.

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. 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.

Ребёнок никогда не научится пользоваться вилок, если будете предлагать ему есть только ложкой, не будет знать что делать с салфеткой, если дома не принято ею пользоваться.

Своим примером, напоминаниями, созданием условий Вы поможете ребёнку выработать навыки поведения за столом.

### **НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

- последовательность блюд должна быть постоянной;
- перед ребенком 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 необходимо вытирать бумажной салфеткой.

### **ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

- громких разговоров и звучания музыки;
- понуканий, поторапливания ребенка;
- насильного кормления или докармливания;
- осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд;
- после окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

## КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

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

3. Не надо 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 надо 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 не дожеванный кусок.

5. Не надо 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 надо потакать. 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 надо тревожиться и не надо 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.

## ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ПРИЕМУ ПИЩИ

1. Проветривание помещения. Проводится обязательно перед завтраком, обедом и ужином. Одностороннее проветривание в теплое время года проводится в присутствии детей, сквозное и одностороннее в холодное время года - когда дети на прогулке.

2. Уборка игрушек на место. Старшие дошкольники (5-6 лет) убирают игрушки самостоятельно, полностью. Дети среднего дошкольного возраста (4 года) - с помощью воспитателя, полностью. Младшие дошкольники (2-3 года) - с помощью взрослого, можно убрать игрушки не полностью.

3. Перед приемом пищи в доме должна быть создана спокойная обстановка. Хорошее усвоение пищи зависит не только от ее вкусовых качеств и аппетита ребенка, но и от его общего состояния, настроения, от организованности всей жизни детей. Перед приемом пищи дети не должны быть переутомлены или возбуждены. Для выполнения этого требования все активные виды деятельности, несущие большую двигательную и эмоциональную нагрузку (трудовая деятельность, подвижные игры, физкультурные занятия, развлечения, праздники) должны заканчиваться не позднее, чем за 20 минут до начала обеда (завтрака, ужина). Нужно следить и за тем, чтобы перед приемом пищи у ребенка было хорошее настроение, поэтому все замечания перед едой взрослые должны делать особенно тактично и доброжелательно.

4. Правильная сервировка стола. Столы обязательно накрываются скатертью или салфетками, что способствует воспитанию культурно-гигиенических навыков (аккуратности). Посуда должна быть приятной по внешнему виду, удобной. Тарелки - мелкие и десертные, ложки - десертные, вилки (начиная с четырехлетнего возраста) - широкие, плоские, с четырьмя зубцами, ножи (с пятилетнего возраста) - не острые, с закругленными концами, легкие. Если на третье дается компот или кисель с фруктами, то их следует подавать в чашках с блюдцами и чайными ложками. Какао, чай, молоко подаются не горячими и без ложек, фрукты - на блюде. На столах не должно быть ничего лишнего. На столах должны ставиться салфетницы с салфетками.

5. Мытье рук (а при необходимости - и лица) с мылом перед приемом пищи.

Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд, но короткие промежутки неизбежны. Если в семье не один ребенок, то детям, сидящим за одним столом, разрешается в это время негромко поговорить. Во время еды на столах должен поддерживаться порядок. Если ребенок нечаянно прольет еду на пол, надо тут же вытереть. Следует приучать малышей к чистоте. Нужно приучать дошкольников говорить «спасибо» по окончании еды.

## ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН ПЛОХОГО АППЕТИТА И МЕРЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита. Если же еда связана с неприятными переживаниями (например, при принудительном кормлении), то у ребенка может возникнуть отвращение к пище, и вместо радостного ожидания завтрака или обеда нередко образуется оборонительная реакция: малыш отворачивается от еды, отталкивает ее руками, плачет. Иногда у детей можно найти за щекой сухой комочек пищи через много часов после еды и даже на следующий день. Раз возникшее отрицательное чувство к пище может закрепиться.

По время еды дети иногда просят воды, чтобы запить пищу. Эту просьбу нужно удовлетворять, так как разжижение облегчает проглатывание пищи.

Встречаются дети с плохим аппетитом. Прежде всего, нужно установить причину этого, чтобы найти соответствующий подход к ребенку. Ухудшение аппетита может быть *связано с состоянием здоровья*. Такие дети требуют особого внимания со стороны взрослых. Нужно посоветоваться и с врачом, который в случае необходимости назначит лечение. Есть дети, которые не едят какой-либо пищи *из-за невосприимчивости к ней организма*. В этом случае надо, в порядке исключения, подобрать для них подходящее меню. Иногда малыши отказываются *от незнакомых кушаний*, так как не приучены к ним в семье. Следует постепенно приучать ребенка к новым блюдам. Дети, *перенесшие какие-либо заболевания, физически ослабленные*, могут есть медленно. К ним нужно относиться внимательно, не торопить. Нормальный темп еды восстанавливается по мере укрепления здоровья.

С детьми избалованными, которых дома длительное время уговаривали есть, прибегая к разным способам поощрения, следует быть неукоснительно требовательным. Их поведение во время еды сравнительно быстро исправляется.

Ни в коем случае нельзя фиксировать внимание малышей на недостаточности их аппетита, говорить об этом в их присутствии. Не следует упрашивать, задабривать и уговаривать есть. Надо воздействовать на эмоции детей, пользуясь поощрением и внушением.

Большую роль в формировании положительного отношения к еде играет *правильно построенный режим дня*. Достаточное пребывание на воздухе, подвижные игры, процедуры по закаливанию, нормальный сон способствуют повышению аппетита.