

## Консультация для родителей «Формирование культуры трапезы у детей»



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 морковь, 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.

## 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 - 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.

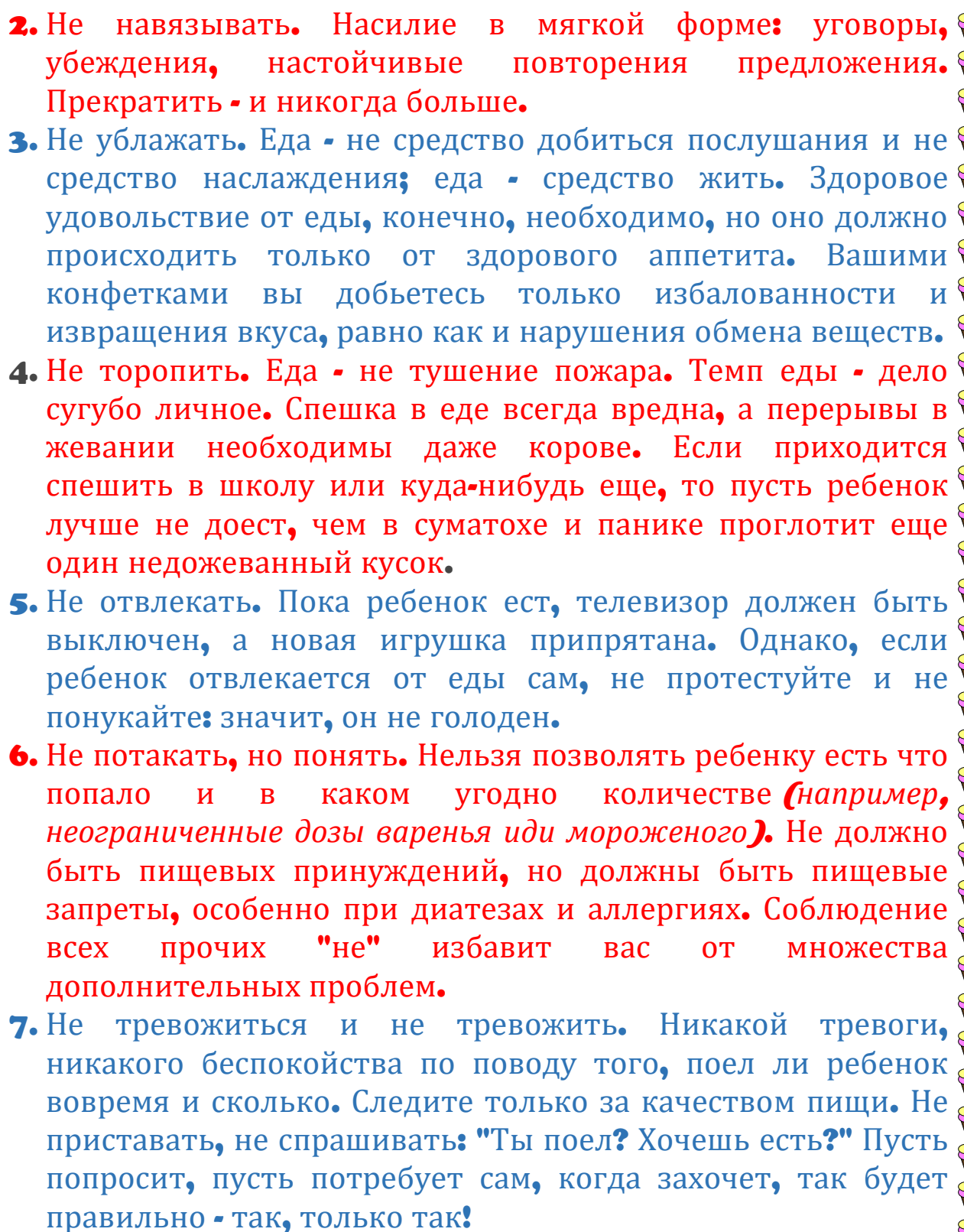
После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Как не надо кормить ребенка

*(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.