

## Консультация для родителей «Ребенок за столом»

### Организация питания детей в детском саду.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма, соблюдение определённого режима питания, а так же выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.

В организации питания ребёнка раннего и дошкольного возраста большое значение имеет соблюдение определённого режима. Промежутки между отдельными приёмами пищи должны быть длительностью в 3, 5-4 часа-времени, в течение которого в среднем происходит процесс желудочного пищеварения.

Важно также предупредить родителей о том, чтобы утром, до отправления ребёнка в дошкольное учреждение, его не кормили, так как это нарушает режим питания, и приводит к снижению аппетита.

Об истории хороших манер.

Стремление вести себя прилично, как доказано, уходит вглубь тысячелетней истории человечества. Оно зафиксировано в древнейших письменных документах и совершенно очевидно, что оно существовало до появления письменности. Это стремление вытекало и вытекает из условий совместной жизни людей и ни одна общественная формация не обходилась без правил и норм человеческого поведения и общения.

Столовые приборы, правилами пользования которыми порой пренебрегают, были в почёте у древних египтян. А умение есть красиво и бесшумно всегда считалось необходимым компонентом культуры, большим достоинством. Со времён Древнего Рима пришёл к нам обычай гостеприимства. Скандинавы первыми ввели в этикет правило предоставлять самые почётные места за столом женщинам и наиболее уважаемым гостям.

#### **Поведение за столом.**

У французов есть поговорка: «Аппетит приходит во время еды». Как большинство народных поговорок, она основана на жизненном опыте: запах и вид вкусной пищи действительно усиливает аппетит. Вы, по себе знаете «как текут слюнки» при виде лакомого блюда. Но не всякая пища действует на организм одинаково. Чем «аппетитнее» выглядит тарелка с едой, чем вкуснее пища пахнет, тем сильнее разыгрывается аппетит. Почему, например, не следует крошить котлету? Не только потому, что раскрошенная пища быстро стынет и становится невкусной. Сам вид размазанной по тарелке котлеты не очень аппетитен. Почему не принято выплевывать что либо, даже косточки от компота, прямо на блюде или в стакан? Потому что это никак не поднимает аппетита у соседа по столу. Почему не полагается критиковать подаваемое блюдо и говорить, что оно не вкусно? Потому, что это не только обижает хозяйку, но и может отбить желание у соседа есть.

Когда французы основали свою первую колонию в Северной Америке, французский губернатор пригласил на званый обед двух вождей индейского племени ирокезов. Зная доверчивость индейцев, губернатор решил посмеяться товарищей. На их глазах он густо намазал горчицей кусок хлеба и сделал вид, что с наслаждением проглотил лакомство. Индейцы подумали, что это любимая пища белых и также намазали горчицей свой хлеб. Но от первого же откушенного кусочка у них перехватило дыхание и на глазах выступили слёзы. Однако они ничем не выдали своё отвращение и мужественно доели хлеб на глазах у хозяев. Они не хотели обидеть хозяев отказали от предложенного угощения.

#### **Сервировка стола.**

Прежде, чем пригласить гостей к столу, обязательно накрыть его, расставить тарелки, столовые приборы положить салфетки. Скатерть в особо торжественных случаях должна быть белой. На тарелку кладут салфетку. Справа от тарелки кладём вилку нож- острём к тарелке и ложку – углублением вверх. Слева от тарелки кладём вилку, зубцами вверх, если вам

принесли цветы или торт, их можно поставить на стол. Не дорого и красиво выглядит стол с бутербродами. Их легко приготовить и подать. Бутерброды должны быть маленькими и невысокими. Очень вкусны и красивы помидоры, маринованные грибы, солёные огурцы. Нарежьте их дольками или кружками и положите на бутерброды. Приготовьте 3-4 варианта (с маслом, сыром, колбасой, рыбой, разложите их рядами на блюдах. Пусть на каждом блюде окажутся различные виды бутербродов, так будет эффективнее и красивее.

### **Пытка едой.**

Вы слышали когда-нибудь, как громко и требовательно кричат птенцы в гнезде, требуя пищи? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей, а те просят еще и еще. С не меньшим воодушевлением поглощают пищу личинки насекомых, котят, щенята и все остальные растущие организмы. И только среди человеческих детёнышей встречаются такие, которые сидят грустные и бледные, роняют слёзы в тарелку и совершенно, ну ни капельки не котят есть.

Родители же стремятся скормить ребёнку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого «За маму, за папу...» до жесткого «Пока всё не съешь, из-за стола не выйдешь». И если ненавистная каша и котлета всё-таки съедены, мама с папой считают, что цель достигнута и всё в порядке. А потом?

Эту девочку заставляли, есть не только дома, но и в детском саду, а потом в школе. Когда весь их 1-ый класс строем шёл в столовую завтракать, малышка начинала стучать зубами - от страха перед «пыткой едой». Окружающим казалось, что девочка просто замёрзла, а она стыдилась кому-нибудь рассказать о том, что с ней происходит на самом деле.

Такое состояние врачи и психологи уже классифицируют как невроз. Нередко у детей, которых кормят насильно, наблюдаются и другие изменения поведения они становятся не в меру упрямыми или плаксивыми.

Увы! Даже если явных тревожных симптомов не заметно, насилие не может пройти бесследно для психики ребёнка и его взаимоотношений с родителями, утверждает психолог.

Пользы для здоровья от кормления через силу тоже никакой. Исследования, проводившиеся в США, показали что дети, которых кормят насильно, впоследствии чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах.

Получается, что и с психологической и с медицинской точки зрения заставлять ребёнка есть вредно. Тогда почему же это так часто происходит?

Организм человека должен сам регулировать свои потребности в пище. Чем дольше ему отказывали в такой возможности, тем медленнее он восстанавливается. Но рано или поздно всё это произойдёт. Помогает упорядочить питание режим дня. Не захотел есть в завтрак - не надо. До обеда - никаких перекусов. Не захотел обедать - ждём ужина. И совсем не обязательно ребёнок, проголодавшись, съест сразу 2 или 3 блюда. Возможно, это будет только одно яблоко. Значит, организму в данный момент больше не требуется.

Формирование культуры трапезы.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придётся 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 ребёнком можно ставить только одно блюдо
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным
- полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережёвывать
- не надо разговаривать во время еды
- рот и руки - вытирать бумажной салфеткой

Чего не следует допускать во время еды.

- громких разговоров и звучание музыки
- понуканий, потарапливания ребёнка
- насильного кормления или докармливания
- осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование

столовых приборов

- неэстетической сервировки стола, некрасивого оформления блюд

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Как не надо кормить ребёнка .

Семь великих и обязательных «не».

1. Не принуждать! Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психологический.

2. Не называть! Насилие в мягкой форме уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. Не ублажать! Еда – не средство добиться послушания и средство наслаждения: еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить, только от здорового аппетита.

4. Не торопить! Еда – не тушение пожара. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. Не отвлекать! Однако если ребёнок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять! Нельзя позволять ребёнку есть, что попало и в каком угодно количестве. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты. 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 ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно- так, только так!

#### **Литература:**

1. «Правила хорошего тона» – И. М. Лом.
2. «Что такое этикет? » –А. Н. Армер.
3. «Дошкольные учреждения и семья» – Т. Н. Деронова, Е. В. Коловьёва.
4. «Наш малыш» - сентябрь 2001г.
5. «Дошкольное воспитание» - №1 2000г.

## Как не надо кормить ребенка СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

✚ 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.

✚ Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.

✚ 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.

✚ Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка 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.

✚ 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.

✚ 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 должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

✚ 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 и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.