

Беседы с психологом

Рекомендации воспитателям по организации питания детей

**Автор-Левшукова Алла Владимировна
педагог-психолог ГБДОУ №49
Невского района Санкт-Петербурга**

Рекомендации по психологическим аспектам организации питания детей.



Прием пищи для ребенка – важнейший познавательный процесс.

Практически это единственный акт, во время которого ребенок в буквальном смысле смешивается с пространством, поглощая отдельные его элементы «пробуя его на вкус». Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к этому процессу. Осознанность и приятное предвкушение пищи «готовят» организм к тому, чтобы она была усвоена с пользой..



Настроиться на предстоящий прием пищи ребенку помогут:

- стихи, сказки, загадки о еде (желательно о тех продуктах или блюдах, которые будут ему предложены на обед, полдник или завтрак);
- беседы-рассуждения;
- введение ребенка в проблемную ситуацию, в которой он должен сделать самостоятельный выбор.
- рассматривание схем, пиктограмм, картин (объемные рецепты);
- игры: пальчиковые, подвижные;
- привлечение ребенка к приготовлению пищи;
 - выращивание зелени для стола;
- придумывание нестандартных названий блюд.
- участие в сервировке стола;
- экскурсии с детьми на пищеблок, в ходе которых ребята знакомятся с работой повара, процессом приготовления пищи, меню, отдельными продуктами, акцентируя внимание на их пользе.

Для стимулирования интереса детей к пище хорошо использовать тематические занятия, досуги: «Откуда каша на стол пришла?», «Праздник булочки и пирожка» и т.д.



Еда должна быть удовольствием

Большое значение имеет эстетическое оформление пищи. Если кушанье подается на красивой тарелке, украшенным, да еще и источающим удивительно вкусный аромат, то, даже не имея должного аппетита, малыш, несомненно, с удовольствием съест все предложенное. Поэтому каждый прием пищи должен быть праздником не только для желудка, но и для глаз.



Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.

Если хотите, чтобы ребенок хорошо ел и не имел резкого отвращения к тому или иному блюду, вы прежде всего должны следить за своим настроением и отношением к еде вообще и тому или иному блюду в частности. Только тогда вы сможете выработать у ребенка адекватную реакцию на любую здоровую пищу. Если ребенок съел всю предложенную ему еду, похвалите его.



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 в пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
 - Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.
-
- Приятная музыка, которая нравится детям, также способствует повышению аппетита, задает определенный ритм действиям. Но музыка не должна быть очень быстрой и громкой, чтобы не отвлекать на себя внимание ребенка. Во время приема пищи оно должно быть сосредоточено на еде.
 - В помещении, где дети едят, не должно быть душно и жарко. Это тоже может снижать аппетит.
 - Не вынуждайте детей сидеть за столом в ожидании еды –это быстро вызывает утомление и отрицательно сказывается на восприятии ребенком процесса употребления пищи.

Приемы, которые можно использовать при кормлении детей

Прием первый: герою нужно кушать, чтобы победить.

Основа сюжета – путешествие или сражение. Героя, то бишь малыша, надо кормить, дабы у него хватило сил добраться до царства N или стать победителем. Подробности – это уже кому как нравится (сказка «Волшебный суп»).

Прием второй: отгадай, сколько ложек каши в одной тарелке?

Прием третий – ищем самоцветы в тарелке.

Ребенка, который отказывается есть, посадите во время приема пищи за стол к детям, которые едят хорошо. Влияние мнения сверстников, роль наглядного научения и стремление копировать поведение окружающих могут оказать существенное влияние на пищевое поведение ребенка. Можно повысить аппетит ребенка, посадив его рядом с теми детьми, с которыми он чаще всего играет. Люди всех возрастов едят лучше и с большим удовольствием, когда находятся в компании друзей – это справедливо и для детей.



Дети кушают в детском саду

© 2010-2011



Вводить новые блюда в рацион детей нужно в игровой форме.

Для этого воспитатель может:

- дать информацию о составе блюда, способе его приготовления, его вкусе и пользе для здоровья;
- вовлечь детей в разговор о блюде или его компонентах;
- попробовать блюдо на глазах у детей;

У каждого ребенка 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 грушу или яблоко на несколько частей,
- попросить ребенка только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

Хорошо, если вы едите вместе с детьми то, что предлагается в ДОУ, т.к. поведение значимого взрослого, которым является воспитатель, влияет на поведение ребенка. Дети склонны копировать действия взрослых, поэтому важно, чтобы они видели, что их воспитатель с удовольствием ест пищу, которую предлагают им.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- Громких разговоров. Избегайте отрицательных эмоций во время кормления детей, а также ссор и неприятных разговоров между сотрудниками ДОУ в это время.
- Недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой. Обстановка должна быть спокойной и доброжелательной.
- Понуканий, поторапливания ребенка. Вредны уговоры, запугивания, обещания типа: «Ешь, а то Маша съест...», «Не будешь есть, не пойдёшь на прогулку», а также отвлечения на игрушки, чтения книг, игры, используемые с одной целью - чтобы ребёнок съел всю порцию.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность. Крайне отрицательно влияют на аппетит, формирование вкусовых привычек грубые замечания, одёргивания. Например: «Не чавкай», «Как ты держишь вилку?», «Не кроши!», «У тебя не руки, а крюки», и т.д. Если ребёнок неправильно держит вилку, дружелюбно, мягко поправьте его, вполголоса комментируя свои действия, и в заключение обязательно похвалите.

Дети дошкольного возраста впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые (воспитатели, члены семьи) допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «привередлив в еде», сами подают пример излишней, чрезмерной разборчивости в пище – это отрицательно влияет на аппетит ребенка.

Стоит ли насильно заставлять ребенка есть?

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! 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.

С психологической точки зрения любое действие, поступок имеют мотив или причину. Попробуйте понять причину плохого аппетита или чрезмерного «увлечения» детьми едой.

Если ребенок отказывается от еды, потому что устал или расстроен. Подход должен быть иным - в психологии он назван «активное слушание», когда взрослый дает понять ребенку, что догадывается о его переживании (состоянии), «слышит» его.



Работа с родителями

Необходимо помнить о соблюдении преемственности в питании детей в дошкольном учреждении и дома. С этой целью педагогу следует познакомить родителей с рекомендациями по организации питания ребенка в вечернее время, в выходные и праздничные дни. Важно дать конкретные советы по составу домашних ужинов с учетом того, какие продукты получили ребята в течение дня в детском саду. Члены семей воспитанников также должны иметь информацию о тех культурно-гигиенических навыках, которые усваивают ребята в детском саду.



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 здорового отношения 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.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодяй меня пчела!

ВИТАМИНЫ

- A** – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
- B2** – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
- B12** – мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
- PP** – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** – крупы, хлеб, мясо, картофель

МИНЕРАЛЫ

Кальций

Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

Магний

Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем-всем!

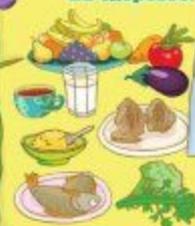
Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Блхи-голки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблока, оно укрепляет здоровье!

Кушайте на здоровье!



Питаясь разнообразно!

Осторожно!



От неправильного питания развивается кариес и ожирение!

Таблица здоровья



Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Помогите мне, ребя-я-я-я, выбрать что полезно съесть на завтрак.

Правильное питание – залог здоровья!

Использованные источники

1. Конь И. Журнал «Обруч»// И. Конь /2007, №1.
2. Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", 2009, №4.
3. Ладодо К. Как правильно кормить ребенка в детском саду // Дошкольное воспитание. – 2005. - N 6. - С. 110-117.
4. <https://vseprorebenka.ru/pitanie/kormlenie/rebenok-ne-est-v-detskom-sadu.html>
5. <https://www.allpsy.com/konsultacii/otvet/173673/>
6. <https://subscribe.ru/archive/home.child.detpsy/201008/29211753.html>
6. <http://kroha.info/food/prikorm/rebenok-ploho-est-prikorm>