

Формирование культуры еды

Правильное питание ребенка – залог его
здоровья и развития.

Как научить ребенка есть

Лучший способ разрешить проблему детского питания – перестать что-либо предпринимать. Не нужно заставлять своего ребенка есть насильно, каких бы усилий вам это не стоило, оставьте его в покое. Постарайтесь даже не вспоминать о еде. Если малыш почувствует, что он голоден, он поест, а если не захочет есть, ваши попытки не приведут к желаемому результату. Многие родители убеждены, что должны заставлять. Заставлять ребенка принимать пищу, иначе он похудеет, побледнеет и заболит. Не волнуйтесь, этого не случится. Как только он почувствует, что вы перестали его заставлять есть насильно, он охотно начнет есть сам, и даже появятся любимые блюда, вернется хороший аппетит. Чем раньше вы начнете решать эту проблему, тем легче ее будет разрешить.

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 слишком холодным
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками
- 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 ребенка.
- Насильного кормления или докармливания
- Осуждение малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

Как не надо кормить ребенка из книги В.Леви «Нестандартный ребенок»

- **Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.
- **Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения. Прекратить – и никогда больше.
- **Не ублажать.** Еда не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить. Вашими конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса.
- **Не торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна.
- **Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана, однако, если ребенок отвлекается от еды сам, значит он не голоден.

Не потакать. Нельзя позволять есть ребенку что попало и в каком угодно количестве.

Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок во время 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.

**Приятног
о
аппетита!**





Подготовила:

Ерошко Эмилия Михайловна
МБДОУ «Ягодка»