Поговорим о культуре питания

*Как научить ребенка правильно вести себя за столом?*

Многие дети и на третьем году жизни требуют, чтобы их кормили взрослые, просят почитать во время еды книжки или показать игрушки и т.д. Конечно, родители знают, что этого делать нельзя, но идут на различные ухищрения, лишь бы накормить малютку, желая "впихнуть" в него положенные калории.

Как же воспитать в ребенке правильное отношение к приему пищи? Стоит ли заботиться об аппетите?

Скажем сразу: у ребенка следует вырабатывать положительное отношение к приему пищи. При этом, конечно, приходится принимать во внимание его индивидуальность. Обычно здоровый ребенок съедает столько, сколько нужно для организма в его возрасте, поэтому временное отсутствие аппетита не должно вызывать у родителей беспокойства. Но если малыш худеет, обязательно покажите его врачу - он установит причину. Как правило, это бывает временное явление, связанное с особенностями нервной системы - излишней подвижностью и возбудимостью. Вдумчивый подход поможет справиться с этой проблемой.

Бывает и обратное: ребенок много ест в любое время, не отказываясь ни от чего. Такие дети становятся "толстяками" уже в раннем детстве, а это не лучшим образом сказывается на их физическом развитии и состоянии здоровья, в частности на работе сердца. Соблюдать золотую середину во всем - золотое правило жизнедеятельности человека в любой возрастной период.

*Рекомендуем родителям десять правил "золотой середины"*

• Вырабатывайте положительное отношение к приему пищи.

• Перед приемом пищи за 20-30 минут создайте психологическую установку на еду: исключите шумные игры, сильные и отвлекающие впечатления, которые могут подавить пищевой рефлекс и затормозить выработку пищеварительных соков; организуйте совместные приготовления к еде: попросите собрать игрушки, привести в порядок одежду, тщательно вымыть руки, принять посильное участие в сервировке стола.

• Заранее расскажите, что приготовили на завтрак или обед, обратите внимание на приятный запах и вкус пищи, ее красивый вид. Можно включить в общение с ребенком шутки, подтверждающие слова взрослого, например: "Смотри, даже Мурка облизывается - так ей хочется попробовать твою кашку" и т.п.

• Визуально оформите предстоящий прием пищи, т.е. красиво сервируйте стол: постелите скатерть (клеенку "под скатерть"), положите десертную ложку для первого, чайную - для чая; для второго блюда поставьте отдельную тарелку; чашку - обязательно с блюдцем; хлеб, печенье подайте в хлебнице или сухарнице, бумажные салфетки - в стаканчике.

• Не допускайте во время еды неприятных ощущений. Следите, чтобы руки и лицо у ребенка были чистыми.

• Показывайте образец приема пищи. Для этого сядьте рядом с малышом и на своем примере кратко поясняйте все действия, подчеркивая их необходимость и целесообразность: "Беру хлеб в левую руку, а в правую - ложку. Вот так!".

• Во время приема пищи не требуйте от ребенка ответов. Если необходимо, отвечайте за него, например: "Вкусная у Лешеньки кашка? Очень вкусная! Мы и Мурке дадим кашку, но потом, когда сынок поест".

• Не кладите очень много пищи на тарелку. Дайте столько, сколько ребенок в состоянии съесть (пусть это будет пять ложек!). Важно, чтобы малыш съел все до конца, и вы его похвалите за "чистую" тарелочку. Через два дня положите ему на две ложки больше, он постарается съесть все, чтобы заслужить вашу похвалу.

• Никогда не кормите ребенка насильно! Такой прием пищи не только вреден, но и опасен. Особенно, если малыш начинает плакать, потому что вместе с широким вдохом при крике часть пищи может попасть в дыхательное горло.

• Можно применять отдельные игровые приемы, не требующие каких-либо активных действий, например: "Смотри, как мишка (зайка, киска) радуется, что ты хорошо поел".

После еды ребенок должен поблагодарить взрослых и попросить разрешения выйти из-за стола. При этом не разрешайте ему уносить с собой куски хлеба, яблоки, сладости, как это любят делать дети. На этот счет в семье должен быть общий порядок для всех. Для того чтобы у ребенка сформировалось правильное отношение к кормлению, не следует между приемами пищи давать ему дополнительную еду. И, уж конечно, не "обогащайте" его сладостями, жвачками, "сосалками" "под просмотр" телепередач, слайдов или кино - все это нарушает не только режим питания, но и режим жизни.

Подготовила воспитатель

Гулякина Т.И