

Формирование у детей дошкольного возраста культуры трапезы

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Последовательность блюд должна быть постоянной. Перед ребенком рекомендуется ставить только одно блюдо.

Блюдо не должно быть ни горячим, ни холодным. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо 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 ребёнка.

Насильного кормления или докармливания.

Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды нужно научить полоскать рот.



КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА

(из книги В. Леви «Нестандартный ребенок»)
СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. **Не принуждать!** Пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребёнок 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»! 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, настойчивые убеждения не окажут никакой пользы.

3. **Не ублажать!** Еда – это 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. Всякими конфетками Вы добьётесь 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. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребёнок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожёванный кусок.

5. **Не отвлекать!** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. 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 (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.

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!

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.

Подготовила воспитатель средней группы Уфимцева Н.В.