



ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ КУЛЬТУРЫ ЕДЫ

Подготовила воспитатель Зубарева А.Г

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд. Громких разговоров и звучания музыки. Понуканий, поторапливания ребенка. Насильного кормления. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

СЕМЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. 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!

2. Не навязывать.

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. Не торопить.

Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

4. 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.

5. 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.

6. 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 должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. 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 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.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Последовательность блюд должна быть постоянной. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо. Блюдо не должно быть не слишком горячим, не холодным. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать. Не надо разговаривать во время еды. Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.