

Рекомендации по воспитанию правильного пищевого поведения ребенка



2022г

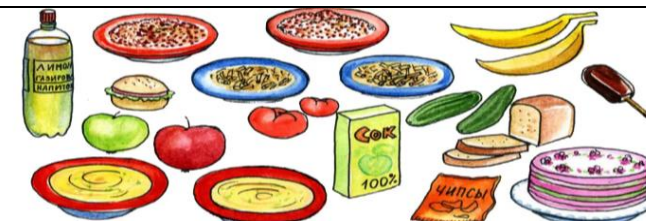
Пищевое поведение человека – это совокупность привычек и способов реагирования, касающихся питания. Сюда относятся вкусовые предпочтения, диета, режим питания. Пищевое поведение формируется под воздействием культурных, социальных, семейных, биологических факторов на протяжении всей жизни человека. Правильное питание является залогом крепкого здоровья и, соответственно, качества жизни. С раннего возраста идет формирование предпочтений в еде, поведения в отношении еды.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

- В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
- Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.



Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком. Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Родителям на заметку!

- ❖ Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.
- ❖ Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада.
- ❖ Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.
- ❖ Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем.
- ❖ В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.
- ❖ Не смотрите мультики, так как ребенок во время еды перестает понимать что он ест.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, а то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

Родители! Помните об этом!

Как правильно сидеть за столом

- Садиться за стол можно только с чистыми руками.
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь.
- На стол можно положить только запястья, локти.
- Руки следует держать как можно ближе к лицу.
- Сидя за столом, можно лишь слегка опираться голову над тарелкой.
- Разговаривать во время еды естественно и правильно, особенно во время праздничного застолья, но не с шумом.

Не забывайте пользоваться салфетками!



Как помочь малышу полюбить овощи?

- ✚ Делаем овощные обеды разнообразными и весёлыми. Предлагайте овощи разной формы, цвета и текстуры — высока вероятность, что ребёнок обязательно найдёт что-то по душе. Выкладывайте из овощей забавные мордочки или картинки.
- ✚ Готовим овощи вместе. Ребёнок с большой вероятностью захочет попробовать блюдо, в создании которого участвовал. Как это организовать:

1. **вместе выбирайте овощи в магазине — их разнообразие на прилавках наверняка заинтересует карапуза**
2. **предложите крохе самостоятельно их помыть, даже если он обольётся или намочит всё вокруг**
3. **позвольте малышу самостоятельно положить овощи в кастрюлю перед готовкой**

- ✚ Хвалим ребёнка. Просто скажите крохе: «Аня, мне очень приятно, что ты сегодня попробовала горошек на ужин. Молодец!» Но и здесь есть тонкая грань. Важно, чтобы малыш ел овощи, потому что они действительно ему нравятся, а не в ожидании вашего одобрения.

Мамам и папам на заметку

Не используйте схему «съешь кабачок — получишь печенье». Ребёнок заинтересуется сладостями. Нам важно, чтобы овощи стали естественной и обязательной частью рациона, а не ненавистной преградой на пути к «вкусняшкам». Кроме того, такой приём может привести к расстройствам пищевого поведения и переяданию.

- ✚ Не оставляем попытки. Вспомните свою первую реакцию на что-то новое: скорее всего, вы сначала отнесётесь к этому с подозрением. Так вот и для детей абсолютно нормальна фраза «не хочу» в ответ на те овощи, которые они пробуют впервые. Что делать? Попробуйте добавить этот овощ в знакомую и любимую еду малыша, но не делайте на этом акцент. Некоторым родителям нужны с десяток попыток.

- ✚ Не увлекаемся маскировкой овощей. Например, если кроха без ума от мясных фрикаделек, иногда можно добавить в них немного тёртой морковки. Но важно, чтобы ребёнок знал и любил овощи в их первоначальном виде, ведь наша цель — научить малыша любить разнообразные овощи. Пусть веточка цветной капусты будет не «деревом», а именно цветной капустой — такой красивой и уникальной от природы. Малышу важно исследовать мир во всём его разнообразии, без камуфлирующих приёмов.

- ✚ Подаём свой пример. Детям нравится подражать взрослым. Ребёнок должен видеть, как вы с удовольствием едите овощи, готовите из них различные блюда или просто нарежете в качестве закуски.

Что делать, если ребенок не ест в садике?

- ✓ Не заставляйте малыша кушать насильно и не ругайте его. Это может только усугубить ситуацию и напугать кроху;
- ✓ Если малыш съел что-то в детском саду, обязательно похвалите его;
- ✓ Готовьте дома подобные и примерные блюда, что дают в садике. Пусть малыш привыкает к такой пище;
- ✓ Готовьте домашние блюда вместе с ребенком. Пусть он научится уважать труд повара. Обязательно похвалите кроху за старания;
- ✓ Не забирайте ребенка из садика раньше, чтобы покормить дома;
- ✓ Не закливайтесь на проблеме, не устраивайте допросы и не ругайте малыша. После садика можно поинтересоваться, чем сегодня кормили, и что ребенок съел, не более того.

