Питание и воспитание

Ребёнок за столом.

Обобщая опыт работы воспитателей в детском саду за много лет, прослеживается тенденция кардинального изменения вкусов и привычек современных родителей. Рацион современной молодежи во многом отличается от тех продуктов, на которых выросли их родители. Приводя малыша в ясельки, дабы отвлечь от горестного расставания, мамочка зачастую кладет ему в карман импортную конфетку в яркой упаковке. Конечно, ни какой ребенок не станет кушать детсадовскую кашу, зная, что имеется в тайне от других. Да и долгожданная встреча малыша с родителями, несомненно, сопровождается таким же ритуалом.

Хочется довести до сведения молодых родителей важность правильной организации питания детей начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища - залог гармоничного физического и нервно-психического развития. Учитываю генетическую связь с исторически сложившимися привычками, необходимо поддерживать традиции русской кухни, быть примером ведения здорового образа жизни своему малышу.

Основная задача родителей:

Обеспечение полноценного, разнообразного рациона питания.

В Ваших силах:

1. распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
2. сформировать у него правильное пищевое поведение;
3. научить столовому этикету.

Последовательность формирования культурно-гигиенических навыков.

Родители ребёнка в возрасте от 1-го года до 2-х лет в силах:

- ❖Сформировать умение пользоваться ложкой;
- ❖ Приучить самостоятельно есть разнообразную пищу;
- ❖ Научить пользоваться салфеткой
- ❖Закрепить умение садиться на свой стул за маленький стол, выходя из-за стола, задвигать свой стул.
- ❖Приучить малыша мыть руки перед приёмом пищи и правильно пользоваться полотенцем с помощью взрослого.

В возрасте с 2-х до 3-х лет задачи взрослого усложняются.

Необходимо:

- ❖ Закрепить умения самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, насухо вытирать их полотенцем без помощи взрослого.
- ❖ Закрепить умение опрятно кушать, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой без напоминания.
- ❖ Сформировать умение выполнять элементарные правила поведения за столом: не выходить из-за стола, не закончив еду. Говорить «спасибо».
- ❖ Учить к 3-м годам сервировке стола (принести ложки на каждого члена семьи, убрать за собой пустую, грязную посуду.

Почему пропал аппетит?

Вы слышали как громко и требовательно кричат голодные птенцы? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей. С каким воодушевлением поглощают пищу котята, щенки и прочие животные. И только среди человеческих детёнышей есть такие, которые сидят грустные и бледные, роняют слёзы в тарелку и совершенно, ни капельки, не хотят есть!!!

Причины потери аппетита у детей второго года жизни

6. Ребёнок не хочет есть из-за проблем с пищеварением, вы поторопились с введением твёрдой пищи, новых блюд.

7. Малыш болен.

8. Может появиться временное отвращение к какому-либо продукту или блюду (надоела каша...)

9. Ребёнка не устраивает запах пищи, объём порции, ведь мама накладывает на свой взгляд и ориентируется на свой вкус.

10. Малыш просто не проголодался, так как много съел на предыдущий приём или у него были «перекусы» печеньем, бананом и т.д.

Почему отказываются от еды 3-х летние дети?

1. Нет или снижен утренний аппетит, так как не израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.

2. Снизился аппетит из-за некоторого израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.

3. Самоутверждение ребёнка в семье: теперь он «командует парадом» и сам говорит о своём желании «отобедать», Нежелание малыша придерживаться жесткого режима питания. Введите «гибкий» режим питания(+\10-15 минут).

4. Ребёнку скучно есть за столом вместе с взрослыми, ему нужны друзья - дети. Посадите малыша за отдельный собственный столик, составьте ему компанию из детей или игрушек.

5. Малыш болен.

Памятка родителям:

«Как вернуть аппетит»

1. Осознать причины отказа ребёнка от еды.

2. Набраться терпения и не кормить дитя насильно.

3. Искать подходы к своему ребёнку: кормить спокойно, терпеливо, не торопя, не отвлекая от еды игрой или чтением. Важно донести, что пища - это ценность, к ней мы относимся с уважением.

4. Не применять поощрения за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

5. Понять своего малыша: что любит, что надоело, голоден ли он вообще.

Организовать приём пищи по «гибкому» режиму. Если крохе необходимы «перекусы», то это должна быть только полезная пища: сыр, фрукты, зерновые хлебцы, овощи. Нельзя приучать ребёнка к сладостям! Если малыш не ест салаты, предлагайте ему «чистые» продукты.

Уважайте инициативу своего ребёнка. Поощряйте ребёнка: за желание есть самостоятельно, стремление участвовать в сервировке стола.

Помните: положительное отношение к еде у детей формируется долго. Приучайте ребёнка к здоровой пище с раннего детства. Манера поведения за столом будет определять культурный уровень личности.

Здоровое питание - это еще и разумное воспитание !!!