Консультация для родителей.

Формирование культуры трапезы.

Аппетит ребёнка раннего возраста, его сон, настроение и поведение во время еды во многом зависят от поведения взрослых и от отношения к этому детей. Неправильные приёмы взрослых при организации питания могут привести к закреплению отрицательных привычек у детей.

Совет первый. «Я – сам».

С полутора лет большинство детей умеют есть самостоятельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой – так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно ещё раньше – к году.

Настанет день, когда малыш начнёт протестовать против того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» - скажет он. Что ж, сам так сам. От вас потребуется определённое терпение: в первое время некоторое количество пищи малыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь – должен же он научиться есть самостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой.

Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий ещё в некоторых семьях обычай развлекать малыша за едой, то поймём, в чём его вред: внимание сосредотачивается не на еде, а на чём-то интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием либо механическим, не вызывающим радости и удовольствия, либо – что ещё хуже – неприятной процедурой, которую приходится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, - блинчик, пирожок, яйцо. Когда ребёнок станет старше, на третьем году, он сможет участвовать в приготовлениях к еде: поставить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.



Совет второй. «Аккуратно и опрятно».

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо – вытрите его салфеткой, прольёт что-нибудь на стол – наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С раннего возраста ребёнка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, её смена для каждого блюда, красивая клеёнка, на которой не должно быть крошек, в большей мере способствуют воспитанию аккуратности.

Совет третий. «Соблюдение правил».

Детей на третьем году жизни надо приучать к соблюдению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть; уметь спокойно подождать, пока дадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» после еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т. п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если увещевания не помогают, следует спокойно сказать: «Я вижу, ты есть не хочешь». Не злоупотребляйте запретами. И в то же время не разрешайте малышу делать за столом всё, что он захочет.

Запреты необходимы тогда, когда избежать их нельзя, и то, что однажды запрещалось, не должно и в дальнейшем разрешаться.

Совет четвёртый. «Если ребёнок не ест».

Что же делать, если вас тревожит недостаточный, плохой (подкреплённый точным подсчётом того, что ребёнок действительно съедает) аппетит малыша?

Прежде всего, попытайтесь выяснить причины. Возможно, ребёнок время от времени отказывается от еды потому, что он устал или расстроен чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай-ка я покормлю тебя». Если малыш продолжает отказываться от еды – не настаивайте, предложите ему отдохнуть, но без упрёков, без выговора и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь потом».

Совет пятый. «Терпение».

Дети раннего возраста ещё не могут соотнести свои возможности с потребностями (ребёнку кажется, что он может сделать всё, а у него не получается). Это вызывает негативную эмоциональную реакцию ребёнка.

Взрослым не надо сердиться на него, расценивая всё как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании без учёта этой особенности. Иначе ребёнок может дойти до нервного напряжения. Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребёнку, сохранять положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что все навыки формируются и закрепляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребёнок сегодня самостоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помощи и напоминания. Требовать от детей раннего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесообразно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребёнку.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1. Ребёнка надо кормить в строго установленное время.

2. Давать только то, что полагается по возрасту.

3. Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожёвывать пищу.

4. Ни в коем случае не кормить ребёнка насильно.

5. Не отвлекать от еды чтением или игрой.

6. Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

НАДО ПООЩРЯТЬ:

- желание ребёнка есть самостоятельно;

- стремление ребёнка участвовать в сервировке и уборке стола.

НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:

- перед едой тщательно мыть руки;

- жевать пищу с закрытым ртом;

- есть только за столом;

- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

- вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

- окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.