

Все родители хотят создать малышу наилучшие условия для успешного жизненного старта. И начинать имеет смысл с детского питания, ибо, как говорят мудрые, «он есть то, что он ест».

Легенда гласит, что *Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.*

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано в каждом из нас. Здоровье и психологический комфорт детей во многом зависят от того, как организовано детское питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, формирование у ребенка культурно-гигиенических навыков и сама процедура приема пищи. Проблема детского питания очень многогранна.

О том, что правильное питание - залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребенка?». Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки?

Работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.

Доктор Спок сравнивает аппетит ребенка с мышкой, прячущейся в норке, а маму - с кошкой. Пока кошка сидит рядом и следит за мышкой, та не выйдет из норки. Она выбежит, когда кошка отойдет подальше.

«Это следует знать!»

Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.

Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.

Детям раннего возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты - это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо; существуют «важные» продукты и «не очень важные», «полезные» и «не очень полезные».

Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.

Важны осознание родителями проблемы и желание ее решить.

Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание), положительный пример взрослого.

Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях).

Пять правил детского питания

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

3. Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

4. Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

5. Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

Как не надо кормить ребенка.

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! 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. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. 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. Конфетками вы добьетесь 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, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше недоест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

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 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 приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

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.

Надо приучать детей:

- участвовать в сервировке и уборке стола;
- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть самостоятельно;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- закончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье нет единых взглядов на этот счет.



Государственное учреждение образования
«Центр коррекционно-развивающего обучения
и реабилитации
Ошмянского района»

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Пять правил детского питания Семь великих и обязательных «НЕ»



Ошмяны 2019