

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» комбинированного вида города Билибино
Чукотского автономного округа»

Консультация для родителей
второй группы детей раннего возраста
«Формирование культуры трапезы»

Подготовила: воспитатель
Суворова Д. М.



г. Билибино
2017 год

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребёнок может, и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придётся считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- попросить малыша только попробовать блюдо,
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

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

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- ✓ Громких разговоров и звучания музыки.
- ✓ Понуканий, поторапливания ребёнка.
- ✓ Насильного кормления или докармливания.
- ✓ Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

- ✓ Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.*

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЁНКА

(из книги В. Леви "Нестандартный ребёнок")

СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

1. **НЕ ПРИНУЖДАТЬ.** Поймём и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребёнок 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! Никакого «откармливания»! Ребёнок 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.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

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. Вашими конфетками вы добьётесь 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 в детский сад или куда-нибудь ещё, то пусть ребёнок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит ещё один недожеванный кусок.

5. **НЕ ОТВЛЕКАТЬ.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребёнок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. НЕ ПОТАКАТЬ, НО ПОНЯТЬ. Нельзя позволять ребёнку 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 ребёнок 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 - так, только так!

Если ребёнок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.