

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2
«Малыш» п.Горный Краснопартизанского района Саратовской области

*Консультация на тему:
«Формирование культуры трапезы»*

Подготовила: Колосова Г.А.,
воспитатель МДОУ д/с №2
«Малыш» п.Горный

2024г

Формирование культуры трапезы

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

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется смириться 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 ребенком можно ставить только одно блюдо.
 - Блюдо не должно быть не слишком горячим, ни холодным.
 - Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
 - Не надо разговаривать во время еды.
 - Рот и руки вытирать влажной салфеткой.
- Чего не следует допускать во время еды
- Громких разговоров и звучания музыки.
 - Понуканий, поторапливания ребенка.
 - 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 ребенка

(из книги В.Леви «Нестандартный ребенок»)

Семь великих и обязательных «не»

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из страшных насилий над организмом и личностью, вред физический и психический. Если ребенок не хочет, есть- значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть чего - то определенного,- 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. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше.

3. Не улаживать. 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 добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
4. Не торопись. Еда - не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы.
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 ребенку позволять есть, что попало, и в каком угодно количестве. 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, ни какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок 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 ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.