

Консультативный материал для родителей

ЕДИМ В КРУГУ СЕМЬИ

Навыки полноценного питания, закладываемые в раннем детстве – это фундамент здоровья на всю жизнь.

Принимая пищу в кругу семьи, ваш ребенок учится вести себя на людях.

Если вечером вы садитесь есть поздно и малыш уже поел, оставьте его сидеть за столом вместе со всеми: дайте ему пожевать какую-нибудь мелочь.

Старайтесь завтракать все вместе: почаще собирайтесь за столом по выходным. Но важно, чтобы ребенок не стал центром внимания, и употреблял только те блюда, которые допустимы для его возраста.

Возбужденного после прогулки или подвижных игр ребенка не стоит сразу сажать за стол. Кормление можно отложить на 15-20 минут, и ребенок начнет есть, успокоившись. Обязательно нужно проследить, чтобы малыш вымыл руки перед едой, даже если они у него чистые (вырабатывание условного рефлекса).

Блюда следует подавать в порядке очередности, не стоит ставить на стол сразу несколько блюд, иначе ребенок будет тянуться к тому, которое ему больше нравится, и настойчиво требовать, чтобы позволили его съесть первым.

Кормлению должна способствовать спокойная обстановка, неторопливая речь. Игрушки, чтение, телевизор отвлекают ребенка.

Нельзя начинать кормить ребенка и сразу после сна. Длительное пребывание в теплой постели неизбежно снижает аппетит.

Процесс еды для ребенка это не просто поглощение лакомых кусков: он **учится владеть приборами, общаться с сидящими за столом, делиться с ними едой.**

С трех-четырех лет его уже нужно обучать правилам хорошего поведения при приёме пищи.



Дошкольники уже в состоянии освоить основные правила поведения за столом:

- Сидеть прямо, не разваливаться, не болтать ногами, не играть столовыми приборами, не шуметь.
- Пищу из общего блюда нельзя брать рукой или своей ложкой, для этого пользуются прибором, который лежит возле блюда. Берут руками только хлеб, пирожки, печенье, фрукты.
- Беря пищу с общего блюда, нельзя перебирать куски, а следует брать те, которые расположены удобнее и ближе к нему.
- Вредно и некрасиво набивать рот пищей, глотать её большими кусками, разговаривать с полным ртом.



Проблемы с кормлением

У всех малышей бывает такой период, когда они отказываются есть разнообразно и предпочитают весь день одно и то же блюдо. К счастью, в любом продукте есть какие-то питательные элементы, к тому же ни один нормальный ребенок не даст себе умереть с голоду.

Большинство проблем с кормлением уходят сами собой: если ваш ребенок растет, нормально развивается, набирает вес, то вряд ли он испытывает недостаток в питательных элементах.

Если же вам кажется, что у ребенка недобор или перебор в весе, попросите вашего педиатра справиться по таблице соответствия роста, возраста и веса.

Если же отказ принимать пищу сопряжен с признаками недомогания: ознобом, высокой температурой — срочно вызовите врача.



Привереды



В меру пытайтесь удовлетворить гастрономические капризы вашего малыша, но если он заходит слишком далеко, будьте спокойны, но тверды.

Если вы начнете сердиться, то еще больше обострите ситуацию, возникнет ссора. По мере роста ребенок стремится утверждать себя как личность: отказ от пищи – один из способов самоутверждения.

Нежелание есть также может быть связано с тем, что ребенку слишком часто давали что-то между основными приемами пищи, а также с приемом большого количества жидкости.

Позволяйте ребенку выбирать. Если он откажется от одного блюда, замените его другим из той же группы. Например, молоко можно вводить в виде пудингов или как добавку к хлопьям, заменить его другими молочными продуктами, например сыром.

Если вы вводите новое блюдо, делайте это, когда ваш ребенок голоден. Пища должна быть красочной, веселой: накрывая на стол, вместе с вашим ребенком вы можете сложить целый съедобный узор.



Будьте самокритичны!

Если вы сами привереда в еде, значит, и ребенок будет вам подражать.