

Рекомендации родителям по психологическим аспектам организации питания детей

1. В период адаптации к детскому саду (д/с) поставьте воспитателя в известность о вкусовых предпочтениях вашего ребёнка.
2. Не кормите ребёнка завтраком до прихода в д/с: это снижает аппетит
3. Вводите новые блюда в рацион ребёнка постепенно в игровой форме. Можно рассказать о пользе и вкусе блюда, как его готовили, из каких



продуктов оно состоит, как они росли, перерабатывались (только о продуктах растительного происхождения) попробовать блюдо на глазах малыша: снимается боязнь употребления нового блюда. Известно, что для снятия этой боязни обычно требуется около 15 проб нового продукта.

4. Откажитесь от попыток заставить ребёнка есть или доедать. Прессинг и внушение чувства вины формируют отрицательное отношение к процессу употребления пищи в целом. Вредны уговоры, запугивания, обещания типа: «Если поешь – куплю...» *«Вполне здоровый ребёнок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста»*, - профессор А.А.Кисель.

5. Если ребёнок систематически отказывается от еды, следует выяснить причину. Причиной могут быть: дизбактериоз, следствие перенесённого стресса, усталость, переохлаждение, какие-либо боли, даже мокрая одежда (колготки).

6. Если ребёнок устал или расстроен, используйте «активное слушание», т.е. дайте понять, что вы его понимаете, «слышите». «Ты устал, тебе сейчас трудно, я помогу тебе, давай покормлю» или дайте ребёнку отсрочку в действии: «Не хочешь, потому что устал (расстроен), отдохни (успокойся), поешь попозже». Чаще всего дети на такую сдержанность реагируют положительно и начинают есть.

7. Не сажайте детей во время еды спиной к двери, т.к. такое положение в пространстве способствует появлению тревожности, а она, в свою очередь, снижает аппетит. *Потребность в безопасности – базовая потребность, и от её удовлетворения зависит всё остальное, в том числе и желание приёма пищи.*

8. Можно повысить аппетит ребёнка, посадив рядом с авторитетным взрослым, с детьми, с которыми он чаще всего играет. В компании друзей все люди едят лучше и дети – тоже.

9. Приятная для ребёнка, негромкая музыка также способствует повышению аппетита, задаёт определённый ритм действиям.

10. В помещении, где едят дети, не должно быть душно, жарко.

11. Недопустимо перед едой наказывать ребёнка, ссориться, вести взрослым в присутствии детей неприятные разговоры.

12. Приучая ребёнка к правилам поведения за столом, делайте это мягкими



движениями, вполголоса комментируя свои действия, не забывайте похвалить за правильные манеры. Недопустимы за столом грубые одёргивания, типа: «не чавкай», «как ты держишь вилку?!» и т.п.

13. Важно создать и соблюдать ритуал приёма пищи: красивая и полная сервировка стола, пожелание приятного аппетита, благодарность за обед, выходить из-за стола с разрешения взрослого, помыть посуду, руки и пр. *На 3-м году ребёнок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на 4-м – вилкой, на 5-м – можно и ножом. Помните, ловкость и аккуратность приходят не сразу,*



наберитесь терпения.

14. При введении нового блюда сделайте порции небольшие. А потом, если возникнет желание, положите малышу добавку.

15. Помните, что разговоры о том, «что он ничего не ест, привередлив к еде» в силу внушаемости дошкольников приводят к чрезмерной разборчивости в еде или снижению аппетита. А бесконтрольность – к гипертрофированно излишней потребности в пище, нарушению пищевого поведения.

16. Приём пищи для ребёнка – познавательный процесс. Осознанность и приятное предвкушение пищи «готовят» организм к тому, чтобы она была усвоена с пользой. Используйте для этого такие приёмы: загадки о продуктах, беседы – рассуждения, проблемные ситуации, в которой ребёнок должен сделать самостоятельный выбор.

Успехов Вам, уважаемые родители в воспитании детей!