Тема: «Воспитание нравственности через культуру еды»

 МАДОУ детский сад

 общеразвивающего вида

 № 12 «Ягодка»

 Воспитатель: Буслаева Л.В.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ТРАПЕЗЫ.

 К 2-м годам у малыша появляются все молочные 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 правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины В, А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

 У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую и ли 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 обратить внимание во время еды

* Последовательность блюд должна быть постоянной.
* Перед ребенком 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.

Что не следует допускать во время еды.

* Громких разговоров и звучания музыки.
* Понукания и поторапливания ребенка.
* Насильного кормления или докармливания.
* Осуждение 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: - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть – значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то неопределенного, 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.

1. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше.
2. 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 добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
3. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходиться спешить в школу или куда – нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.
4. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не паникуйте: значит, он не голоден.
5. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженного). 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.
6. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги и никакого 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.