

Формирование культуры трапезы



У каждого малыша есть свои привычки и вам придется 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 нужно ставить только одно блюдо.
 - Блюдо не должно быть не слишком горячим, ни холодным
 - Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережёвывать.
 - 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 ребенка за неосторожность, неопрятность, за неправильное использование приборов.

- Неэстетической сервировке стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды ребенка следует научить полоскать рот.

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 этот момент не нужно!

Если не хочет есть только чего = то определённого = 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 УБЕЖДАТЬ. 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, ровно 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 школу или куда=нибудь ещё, то

пусть ребёнок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожёванный 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 варения 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. Ни какой тревоги, ни какого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок 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, завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть и более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.