

Консультация для родителей «Организация питания в раннем возрасте»

ПИТАНИЕ - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммунитета, профилактика заболеваемости. Поэтому качеству и организации питания уделяется повышенное внимание. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей и младших воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Сервировка стола

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом, учат их уважению к пище, недопустимости небрежного к ней отношения. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

С раннего возраста для детей следует правильно сервировать стол, воспитывать у них способность есть опрятно, аккуратно. Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание принимать пищу. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — чистую салфетку. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы, порционный хлеб в хлебнице. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

- знакомим с правилами поведения за столом,
- «настраиваем» организм на принятие пищи,
- побуждаем малыша к аккуратности.
- опрятно есть, пользоваться салфеткой;
- формируем умения выполнять элементарные правила культурного поведения за столом.

Посуда должна быть небольшого размера, привлекательной, красивой формы, с интересным детским рисунком. Для детей раннего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки. Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивы. Красочные кружки и тарелки способствуют увеличению аппетита в большей мере, чем однотонная и безликая посуда. При этом необходимо помнить, что она должна отвечать всем гигиеническим требованиям, именно поэтому алюминий в детском питании не используется. Пластмассовая посуда также не приемлема, разве только в качестве дополнительных аксессуаров, таких, как подставки для салфеток или хлебницы. Посуда для принятия пищи должна быть без сколов и трещин. Ложки для малышей удобны десертные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

Вилки в раннем возрасте давать не рекомендуется.

Мы знаем о том, что полезные блюда часто не вызывают у детей должного энтузиазма. Поэтому сервировка и оформление блюд особенно важна.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

Детей первой группы раннего возраста (1-2 года) учатся:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);

- садиться на стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Детей 2-3 лет учатся:

- закреплять умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, правильно держать ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

Детей учат есть и первое и второе блюдо с хлебом, не брать пищу из тарелки руками, мясное блюдо гарниром, пользоваться салфеткой.

Надо помнить, что движения ребёнка ещё мало координированы, и требовать от него соблюдения полного порядка во время еды нельзя. Дети быстро утомляются и, утолив голод, начинают отвлекаться или совсем перестают есть. Взрослые должны помочь им закончить обед. Если малыш всё – таки отказывается от еды, настаивать не следует.

После еды желательно предоставить ребенку возможность для самостоятельной деятельности (обязательно нужно дать разъяснение, что после еды играть следует спокойно, чтобы «в животе всё улеглось на свои места»), т.е. у ребёнка закладывается стереотип на здоровое поведение.

Таким образом, уют, царящий дома, привлекательность сервировки стола и привлекательность самой пищи, ваше корректно-заботливое отношение к детям в ходе еды помогут сформировать у них не только аппетит, но и те общекультурные навыки питания, без которых вырасти здоровым просто невозможно.

Ребенок должен усвоить правила:

- нельзя выходить из-за стола с куском хлеба, пирога, яблока и т.д.; нельзя выходить если рот наполнен непрожёванной пищей. Уже в этом возрасте ребёнок должен благодарить взрослого после еды, задвигать свой стульчик, недопустимо детям раннего возраста самим носить стульчики.

Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующими механизмом голода, который показывает, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут сопутствовать ему в течение всей жизни. Вкусы ребенка могут быть наследственными и формироваться в семье в силу особенностей ее питания.

Помните! О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

Не забывайте! Хвалить ребенка за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды. Комментируйте вслух успехи ребенка, а о промахах, неумении говорить каждому потихоньку, но настойчиво.

Не фиксируйте! Во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Таким образом, большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание ребенка.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.