

## **Консультация для родителей «Формирование культуры трапезы»**

*К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок уже может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания!*

Организму ребенка нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка которых должна быть щадящей. Очень важен и правильный подбор продуктов для ежедневного рациона.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу.

***В этом случае стоит пойти на компромисс:***

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- попросить малыша только попробовать блюдо;
- замаскировать не знакомую пищу уже знакомой.

***На что надо обращать 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.

***Чего не следует допускать во время еды:***

- громких разговоров и звучания музыки;
- понуканий, поторапливания ребенка;
- насильного кормления или докармливания;
- осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- не эстетичной сервировки стола, не красивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

## ***Как не надо кормить ребенка!***

### **Семь великих и обязательных "НЕТ"**

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие -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 определенного, - 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.
2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить – и никогда больше.
3. 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.
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 еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.
5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (*например, неограниченные дозы варенья 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. Никакой тревоги, ни-какого 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.

***Приятного аппетита!***