

A decorative border of fresh fruits and vegetables runs vertically along the left and right sides of the page. The left side features a variety of vegetables including tomatoes, bell peppers, broccoli, cauliflower, and leafy greens. The right side features a variety of fruits including pineapples, oranges, lemons, limes, grapes, and apples. The central text is positioned between these two borders.

**Информационные материалы
для родителей по теме
«Организация питания детей»**

Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом

Ваш ребенок достаточно взрослый для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его страстного желания - делать все самостоятельно! Если этот момент упустить и делать всё за ребенка (я делаю аккуратнее и быстрее; он еще очень мал; и т.д.), вы рискуете, прежде всего, психическим здоровьем ребенка. Упущенный навык в определенном возрасте, (а виновны только Вы – не научили!), создает потом трудности, прежде всего, для ребенка. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки...

Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя **ВСЕГДА!** **ЕСЛИ** это можно – это можно **ВСЕГДА!**

- Ребенка, как можно раньше (уже с года) можно посадить с вами за общий стол, но поставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.
- В столовую (кухню) мы не приносим игрушки. Столовая - только для еды. «Отнеси игрушки в игровую комнату. Положи их на стульчик, просто на полу в уголке... Игрушки подождут тебя, пока ты поешь...».
- Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.
- Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (жидкие блюда) ложкой. Вторые блюда – вилкой. Таким образом, Вы приготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнуться в дальнейшем.
- Не делайте из ребёнка принца или принцессу. Пусть ест то, что приготовлено всем. Изысков быть не должно. Но разнообразие – приветствуется. И оформление может быть интереснее, чем у взрослых. И никаких поощрений в виде конфет. Ребёнок должен просто есть, а не отрабатывать приз. Если он голоден – съест и без обещаний сладкого.
- Ребенка нужно сразу учить держать столовые приборы правильно! Ложку, например, нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ!** Переучивать будет сложно.
- Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом – недопустимо!)
- Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не «набивать» полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками! (Иначе, ты или подавишься, или задохнешься и выплюнешь все обратно, что **НЕДОПУСТИМО!**) (Если ты так сделаешь в гостях или при посторонних, то им будет неприятно.)

- «Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал).
- Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем. (Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!)
- Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова! Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть, помогая ребенку справиться на первых этапах.
- В то время когда ты жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.
- Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать НА столе, а НЕ ПОД столом.
- Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде «?» и упираться грудью в стол, потому что вскоре у тебя будет болеть желудок (живот).
- Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе. Оторви локти от стола и подними чашку ко рту. Спина должна быть прямая!
- Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.
- Когда ты выпил, поставь чашку на стол. Держать ее в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо расплескаешь все на стол, а то и на пол).
- Вставая из-за стола, обязательно нужно приучать ребёнка благодарить: «Спасибо!»

Как уговорить малыша... кушать?

Каждое кормление ребенка превращается в проблему, а то и в пытку? Дитя уворачивается от ложки, выплевывает куски пищи и устраивает рев, если вы пытаетесь заставить его поесть насильно? Увы, это достаточно распространенная ситуация. И как же накормить капризулю? Рекомендации мамам таких детей дает семейный психолог Ксения Аверина.

Еще четверть века назад считалось, что детей нужно обязательно кормить насильно, если они отказываются от пищи, — говорит специалист. — В результате, чтобы заставить ребенка поесть, взрослые порой применяли жесткие воспитательные меры: "Если не съешь все, не выйдешь из-за стола!" Есть и методы помягче, когда детишек уговаривают, поднося ко рту ложку: "За папу, за маму!" или обещают, если малыш съест все, что мама положила ему на тарелку, поощрить его каким-то подарком, походом в кино, парк аттракционов и так далее.

По мнению Ксении Авериной, это неправильная тактика.

— Если принятие пищи связано с травмирующей психологической ситуацией, когда на ребенка кричат, угрожают, применяют физическое насилие, это может привести к стрессам или даже детскому неврозу. И неизвестно, как это может аукнуться в будущем, — считает психолог. — Если же ребенок привыкнет, что, съев нелюбимое блюдо, он получает какой-то бонус — например, ему дарят новую игрушку или разрешают посмотреть интересный мультфильм, то очень скоро еда превратится в предмет торга между ним и родителями.

Как полагает Ксения Аверина, сначала нужно разобраться в причинах, почему малыш не ест те или иные блюда.

— В дошкольном возрасте информация о том, что та или иная пища полезна, как правило, не воспринимается. Для детей существуют только понятия: "вкусно" и "невкусно". Многие дети вообще хотят есть только десерты — конфеты, мороженое и фрукты, а, скажем, поедание манной каши и котлет они воспринимают как отвратительную повинность...

— Расспросите ребенка о том, почему пища кажется ему невкусной, — советует Ксения Аверина. — Возможно, если улучшить ее вкус, то ваше чадо станет ее есть с большим удовольствием? Так, каша может показаться ему безвкусной размазней. Но, добавив в нее кусочки фруктов и ягод или варенье, вы сделаете ее сладкой, и тогда ребенку захочется ее съесть. Мясо или котлеты можно полить сладковатым (но не слишком острым!) соусом, который покажется ребенку приятным на вкус. Если ребенок отказывается есть суп, добавьте туда соус или специи, которые нравятся малышу, и, возможно, он изменит свое мнение по поводу супа. Выяснив, какая именно пища нравится ребенку, и добавляя эти компоненты в другие блюда, вы избежите многих проблем с кормлением.

А если у ребенка вообще плохой аппетит, и он почти ничего не ест? Такое редко, но случается.

— В этой ситуации многие родители пугаются и даже таскают ребенка по врачам, — говорит Ксения Аверина. — Но плохой аппетит может быть индивидуальной особенностью организма, и ничего страшного в этом нет.

— Попробуйте на время оставить малыша в покое и не заставляйте его есть то, от чего он отказался или чего не доел во время приема пищи, — рекомендует

психолог. — Рано или поздно он все-таки захочет кушать. Пусть он даже съест совсем немного — не пугайтесь, значит, такова его личная норма.

Родители также огорчаются, если ребенок отказывается от продуктов, рекомендованных ему по медицинским показаниям.

— Проявляйте хитрость, смешивайте "отказные" продукты с теми, которые ребенок охотно ест, — советует Ксения Аверина. — Допустим, рыбу нарежьте мелкими кусочками и смешайте с овощами и зеленью, которые малыш любит. Поверх сливочного масла выложите толстый слой икры (конечно, если бюджет позволяет). В горячее молоко положите сахар или мед: сладкое обожают почти все дети.

Иногда дети охотно съедают какое-нибудь блюдо, если его преподносят под другим названием. Так, один мальчик упорно отказывался есть щи, а когда мама сказала ему, что это не щи, а капустный суп, с удовольствием принялся за еду...

— Случается, что ребенок наотрез отказывается от какого-нибудь незнакомого кушанья, — говорит специалист. — В таком случае предложите ему хотя бы попробовать его, может быть, дав блюду другое название. Нередко после этого прием пищи проходит без эксцессов...

— Если, несмотря на все ухищрения, еда в тарелке осталась нетронутой, не настаивайте, чтобы ребенок ее непременно съел, — советует Ксения Аверина. — Уберите кушанье в холодильник: не исключено, что, проголодавшись, малыш сам попросит дать ему то, от чего он ранее отказался.

Застольный этикет для самых маленьких

Пока ребенок маленький, и пока ему приятно вас радовать своими успехами, поспешите обучить его, как правильно и красиво есть, пользоваться столовыми приборами и вести себя за столом.

Первые навыки «этикета» необходимо прививать на собственном примере. Ежедневно старайтесь устраивать семейный обед или ужин. Пусть он длится не долго, хотя бы полчаса, но это очень многое даст ребенку.

Самое главное, ребенок привыкнет находиться за столом в окружении других людей, увидит, как окружающие пользуются столовыми приборами, как они едят. Даже, если вы еще кормите малыша сами, все равно дайте ему в руки ложку. Он должен привыкнуть ее держать, а со временем и понять, что есть ложкой гораздо удобнее, чище и красивее, чем лазить в тарелку руками.

Необходимо для еды использовать различную посуду. И малышу надо показать, что суп едят из глубоких тарелок, более мелкие тарелки используют для второго, а блюдца и розетки для варенья и десерта.

Не позволяйте ребенку играть за столом с едой, не разрешайте ее выкладывать на стол и лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, в надежде, что он больше съест.

Проводите перед едой каждый день один и тот же ритуал. Помойте малышу ручки, наденьте нагрудник и только после этого усадите его за стол.

После еды не выпускайте кроху из за стола сразу. Ребенок не должен уходить чумазым. Покажите ему, как нужно пользоваться салфетками - они всегда должны быть на столе.

Вытирайте ими ротик и ручки ребенка после еды. Так вы приучите его к аккуратности за столом. Конечно, все это удастся далеко не сразу. Поэтому имейте терпение и не ругайте малыша, если он вдруг прольет компот или залезет рукой в тарелку.

Старайтесь чаще позволять ребенку есть самому. Научите его правильно держать сначала ложку, затем вилку и позже – нож, обязательно показывая, как ими правильно пользоваться.

Когда ребенок немного подрастет, расскажите ему о сервировке стола. Накрывая на стол, привлекайте к этому процессу и ребенка: попросите малыша принести к столу салфетки и ложки и покажите, как их надо правильно разложить. И одновременно расскажите ему, какого цвета салфетки подойдут к посуде на столе.

Дети очень восприимчивы, поэтому не подавайте им дурных примеров: сами никогда не пейте из бутылок или банок, не ешьте прямо из кастрюли. Помните, что дети такие примеры очень легко усваивают.

Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит и положительные эмоции во время приема пищи.

- Не делайте за столом замечаний;
- не рассказывайте страшных историй;
- не обсуждайте проблемы;
- не упрекайте, не запугивайте;
- кладите еды столько, сколько реально ребенок съест;
- украшайте блюда;
- хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за воспитанность и старание.

Вот какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять:

- Есть и пить аккуратно, не чавкая и не хлюпая, не разбрасывать еду вокруг тарелки.
- Не склоняться низко над тарелкой, только слегка наклонить голову. На столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставим.
- Обе руки либо свободны, либо заняты: в правой руке нож, в левой - вилка.
- В правой руке вилка или ложка, левая рука придерживает тарелку.
- За столом нельзя говорить громко или с полным ртом.
- Если ложка или вилка упала на пол, попросите другую, чистую.
- Упавшую на пол полотняную салфетку не меняем на другую.
- Бумажные салфетки меняем по мере надобности и при новом блюде.
- Не привлекайте к своей ошибке внимания: не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. У каждого может разбиться бокал, пролиться вода, салат вместо тарелки попасть на скатерть. Все поймут, что вы сделали это случайно.
- Не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко. Попросите передать или положить вам угощение.
- Не спешите в еде, но и не сидите долго за одним блюдом.
- За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся.
- Не спешите выходить из-за стола. Если вы среди взрослых, они подскажут, когда это удобнее сделать. Первой садится за стол и встает хозяйка дома.
- Всегда благодарите за угощение хозяйку. Скажите: «Спасибо, очень вкусно!», или «Спасибо, такая вкусная солянка», или одно слово «Спасибо!».
- Никогда не говорите за столом плохо о приготовленных блюдах. Например: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю» или «Как плохо пахнет. Это невкусно».
- Не говорите за столом и о том, что может испортить аппетит и настроение. Например: «Посмотри, макароны, как червяки».

Правил очень много, но они легко запоминаются. Соблюдать правила столового этикета приятно и необходимо, и учить детей этому нужно уже с самого раннего возраста.