

Формируем правильное отношение к еде

Дубровина М.В., воспитатель



Культура пищевого поведения выражается не только в правильном поведении за столом. Прежде всего — это полноценное питание. В него входит понимание вредных и полезных продуктов, стремление питаться по режиму. При неправильном подходе у ребенка могут появиться расстройства пищевого поведения.

Несколько важных правил

С раннего возраста ребенка учат относиться к еде с уважением. Пищей нельзя играть, кидаться в другого человека и т.п. Поэтому если малыш начинает баловаться — тарелку у него сразу забирают.

Ребенку нельзя позволять есть, где придется. Он должен мыть руки, садится за стол, пользоваться столовыми приборами. Конечно, не нужно давать ему сразу все разновидности ложек, но и позволять все есть, руками тоже не стоит. Придерживайтесь золотой середины — ложка, вилка, нож.

Для поддержания аппетита ребенку предлагают, есть по режиму. Между приемами пищи не должно быть никаких постоянных перекусов. Поэтому

конфеты, печенье убираются из открытого доступа. Ребенка нужно приучать есть не спеша, после убирать за собой посуду и благодарить за вкусный прием пищи. Даже двухлетние дети могут унести тарелку с ложкой и чашкой. Поэтому сразу приучайте ребенка к порядку. Не делайте еду способом наказания. Нельзя угрожать малышу и вынуждать его делать, что-то под угрозой лишиться ужина. Такой прием сформирует у него бессознательное отвращение к еде.

Частые ошибки

Кормление малыша — главная проблема родителей. Им хочется обеспечить его всеми необходимыми веществами, они готовят ему по пять блюд, а он ни в какую не ест. В такой ситуации легко разозлиться. Родители порой сами не догадываются, что провоцируют отвращение к еде. Сделать это можно несколькими способами.

- ✚ Первый — заставлять доедать. Дети дошкольного возраста маленькие и желудок у них небольшой. Поэтому взрослые порции для них большие. Старшее поколение в лице бабушки и дедушки особенно может любить закармливать всех — сказывается травматичная память о годах голода. В таком случае ребенок наедается небольшим объемом еды, но остальное он ест по принуждению и уж это не прибавляет ему удовольствия.
- ✚ Второй — делать из еды развлечение. Многим нравится, есть не из-за чувства голода, а потому что это приятно. Поэтому сладости и джанк-фуд переживает пик своей популярности. Это опасная ловушка, которая может легко привести к булимии. Человек хочет получать положительные эмоции, но не может это сделать иначе, чем через еду.
- ✚ Третий — сделайте пищу вредной. В разумных пределах нужно объяснять малышу, что не вся еда полезная. Например, сахар есть можно, но немного, иначе возникнут проблемы. Но некоторые родители переходят границу и теряют чувство меры. Вредными объявляются 90% продуктов, но в тоже время родители продолжают их покупать.
Простой пример: булочки признаются опасными, но мама их все равно покупает, ест и сокрушается. В итоге у ребенка появляется чувство вины.
- ✚ Четвертый — подчеркиваете недостатки внешности. Да, дошкольники тоже восприимчивы к оценкам. Особенно когда мама заставляет, есть пятый пирожок и сокрушается, что ее малыш стал толстым.