

ПОМНИТЕ!

Дети в этом возрасте очень внимательны, они все видят, все слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. В ходе еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, никаких других отвлечений, для ребенка это довольно сложное дело.

Не забывайте похвалить ребенка за аккуратность, неторопливость, умения, дружелюбное спокойное общение во время еды.

Не фиксируйте во время еды внимания ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но напоминайте, что у него не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

Постарайтесь узнать, что любит ребенок. Почти в каждом блюде можно найти любимый ребенком продукт и обратить на это внимание. Это поможет развить аппетит.

Во время обеда должны находиться взрослые рядом с ребенком за столом. Каждый из них должен сесть за стол с ребенком и обедать вместе с ним, демонстрируя образец поведения в целом и навык владения вилкой в частности.

Начиная демонстрацию, не предлагайте ребенку взять вилку, по ходу ее не указывайте как надо или не надо держать этот прибор (ваши замечания только отвлекут ребенка от еды и снизят аппетит). Только показывайте правильный способ и комментируйте свои действия: «макаронки удобнее есть вилкой. Сейчас возьму ее вот так, зубчиками вниз. Тогда будет удобно накалывать их. Раз, наколола, теперь можно съесть».

Если ребенок начнет подражать вам, обязательно обратите на это внимание и похвалите ребенка публично.

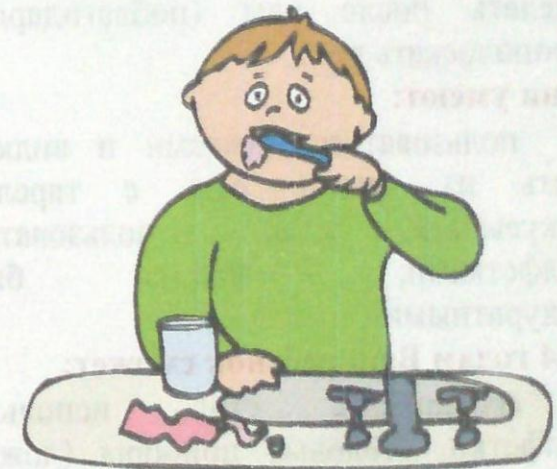
Конечно, не сразу ребенок начнет пользоваться вилкой. Отнеситесь к этому спокойно, не настаивайте и не сердитесь. Последовательно объясните и показывайте, что вилкой пользоваться в некоторых случаях гораздо удобнее, чем ложкой, подчеркивайте, что все большие дети обязательно пользуются ей во время еды.

Во время обеда вилка должна лежать у ребенка, независимо от того, пользуется он ею или нет. Она станет привычным прибором только в том случае, если ребенок всегда ее будет видеть и иметь возможность применить ее при необходимости.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Подготовлен: С.В.Золотарева



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Непрерывным условием здоровья на долгие годы является рациональное питание. Это столь важный и вместе с тем сложный вопрос, что приобщаться к нему нужно с самого раннего детства.

К трем годам Ваши дети уже знают:

- * наименования и назначение основных столовых приборов, блюд; последовательность еды; элементы сервировки стола (скатерть, салфетки и т. д.);

- * как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок), что сделать после еды (поблагодарить, прополоскать рот).

Они умеют:

- * пользоваться ложками и вилкой; пить из чашки, есть с тарелок; откусывать, жевать; пользоваться салфетками; стараться быть аккуратными.

К 4 годам Ваш ребенок сможет:

- * сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи, тарелки, хлебницу);

- * пользоваться ножом, десертными ложками, вилкой;

- * правильно есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;

- * ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет;

- * использовать гигиенические салфетки, столовые приборы;

- * правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов;

- * тщательно, тихо, равномерно жевать, глотать;

- * правильно сидеть за столом (ложка идет ко рту, а не голова к тарелке, локти не в стороны отведены, а возле туловища);

- * хорошо полоскать рот после еды; помочь убрать со стола посуду и другую сервировку.

Но им еще трудно:

- * не брать в рот много пищи;

- * не отвлекаться, не разговаривать во время пережевывания, глотания пищи;

- * пользоваться ножом;

- * спокойно подождать, когда подадут следующее блюдо;

- * есть все по порядку;

- * самостоятельно подготовиться полностью к еде и после нее выполнить все требующиеся процедуры.

Организация питания и в детском саду, и дома — дело очень серьезное и желательно учитывать следующее:

— не допускать, чтобы ребенок переел и испытывал чувство голода;

— научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;

— натошак можно предложить несколько медленных глотков воды комнатной температуры;

— если ребенок между завтраком и обедом проголодался, желательно предложить ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир (но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье);

— если ребенок захотел пить, то лучше всего утолит жажду минеральная вода, вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас (но не компоты, кисели, сладкие напитки);

— не заставляйте малыша есть через силу, если не помогают объяснения, наблюдайте за ним, поищите причину (это может быть плохое настроение, самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, может быть, следствие кем-то высказанного мнения о еде и т. д.).

— не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.