



Если вы не будете есть еду как лекарство, вы будете есть лекарство, как еду.

Гиппократ.

Питание ребёнка: калейдоскоп советов.



- В этом номере:**
- Если ребёнок плохо ест.
 - О пользе супа
 - Овощи, фрукты, полезные продукты.
 - Формирование культуры трапезы.

Формирование культуры трапезы



На что надо обращать внимание во время еды.

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни слишком 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.
- Осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- После окончания еды ребенка нужно научить полоскать рот.

Культура еды



Один из моментов приучения к еде – красота приема пищи. Развитие навыков самостоятельности, культуры еды способствует формированию должного аппетита. Чем увереннее и легче ребёнок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем легче он с ней справляется. От взрослого требуется терпение, понимание того, что овладение данными навыками – дело времени. Ловкость, аккуратность приходят не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом – вилкой, на пятом – ножом.

Степень влияния родителей, результативность воспитания вкусовых привычек, как положительных (полезные для здоровья продукты), так и отрицательных (вредные для здоровья вкусовые пристрастия), намного выше, чем других близких взрослых.



Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее, дети, часто именно во время еды, втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

- Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
- Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
- Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
- Почаще что-нибудь готовьте вместе.

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу:

- ✓ Объясните ребенку, что пищу нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это

Ка ес

поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло:

- ✓ Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребенок слишком разборчив в еде:

- ✓ Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный

тон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.

Домашняя игротека

У -
Ы.

Самый

доступный метод объяснения ребёнку этой простой истины - **игра**.

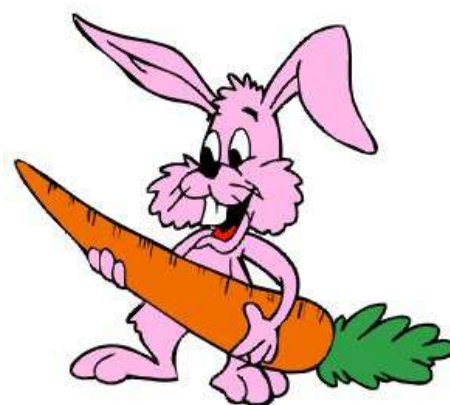
Для детей **младшего и среднего** возраста будут интересны следующие игры.

«Заяц на огороде».

Покажите игрушечного зайца, прочитайте стихотворение

Жил - был заяц - длинные ушки,
Отморозил заяц носик на опушке,
Отморозил носик, отморозил хвостик
И поехал греться к ... (имя ребёнка) в гости.
Там тепло и сухо, волка нет,
И дают морковку на обед.

Покажите ребёнку иллюстрации овощей, растущих на огороде, спросите «Где морковка, капуста? Где помидоры, лук?» Куда пришел Заяц? (На огород.) Как можно назвать одним словом всё, что растёт у бабушки Заи на огороде? (Овощи.) Какие овощи ты любишь?



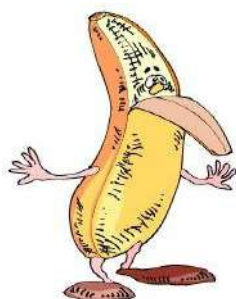
«Загадки в корзинке»

Покажите корзинку с овощами, загадайте загадки о них: «Сто одежек и все без застёжек. Сидит дед - в шубу одет, кто его раздевает, тот слезы проливает. Сидит красная девица в темнице, а коса на улице. Летом на грядке зелёный, зимой в кадке солёный».

Доставая «разгаданный овощ», спрашивайте: «Какой формы, величины, цвета? Где растёт?». Как только все овощи будут угаданы, предложите ребёнку отвернуться и, спрятав один из них, спросите: «Чего не стало?». Постепенно усложняйте игру, пряча сразу несколько овощей.

«Волшебный мешочек»

Сложите овощи в мешочек, пусть ребёнок пробует различать их на ощупь. Проведите такие же игры с фруктами, а потом предложите разложить овощи и фрукты на два блюда. Затем скажите: «Зайчик приглашает тебя отведать полезные овощи и фрукты с закрытыми глазами». Пусть ребёнок узнает овощи и фрукты на вкус.



О пользе супа.

Сегодня супы не в моде. Фаст – фуд правит миром. А всё потому, что у многих из нас нет времени на нормальный обед.

В Скандинавских странах обеспокоенные кулинары срочно объединяются в общественные организации для пропаганды супа. И нам не помешает создать подобную.

ОДНИ ПЛЮСЫ

Суп нашему организму жизненно необходим. Особенно в холодное время года. Он дает энергию и тепло, активизирует обмен веществ и кровообращение, восстанавливает баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления. В супе много витаминов и полезных минералов. Это — отличная профилактика гастрита.

Есть суп можно как на обед, так и на ужин, особенно тем, кто мечтает похудеть. Европейские диетологи пришли к выводу, что большинство обладательниц стройной фигуры — поклонницы первых блюд. Дело в том, что на их переваривание наш организм затрачивает намного больше килокалорий, чем содержится в самом блюде. Кстати, в тарелке постного супа примерно 40 ккал, а в сваренном на мясном бульоне всего 75—100 ккал. Вегетарианские супы поддерживают полезную микрофлору в кишечнике, нормализуют его моторику. Особенно полезны супы с крупами (перловка, пшено), которые богаты пищевыми волокнами. Пектины выводят из кишечника токсины, соли тяжелых металлов, а клетчатка препятствует всасыванию в кровь вредного холестерина.



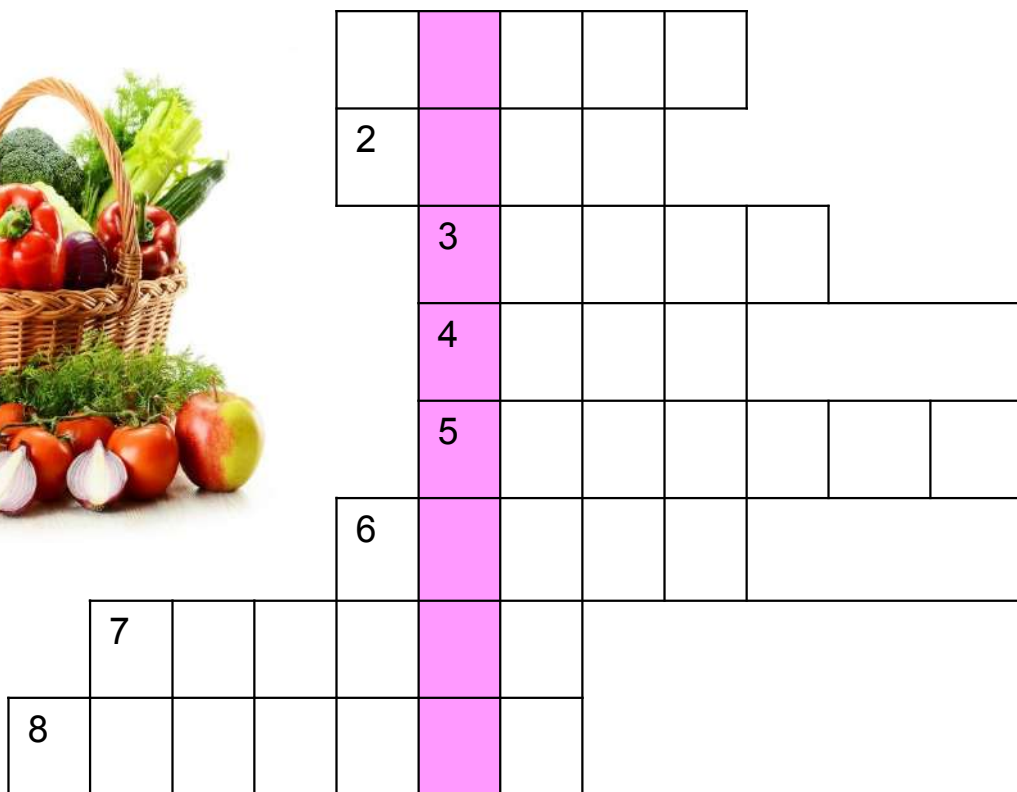
СЕКРЕТ КУЛИНАРОВ

Для создания приятного вкуса можно добавлять в любые мясные, куриные и овощные супы кусочек имбиря или сельдерея и класть много лука. А вот с морковью, наоборот, нужно быть осторожнее — слишком большое количество этого корнеплода сделает суп сладким. Рыбные супы и бульоны из морепродуктов солят вначале, так, чтобы рыбу отваривать в уже подсоленной кипятке, а мясные, овощные супы солят только после полной готовности овощей. Важно не просто есть суп регулярно, а выбирать его, ориентируясь на время года. Летние супы должны отличаться легкостью, а зимние, наоборот, быть особенно наваристыми.



Детям 5 -7 лет можно рассказать о пользе витаминов, лекарственных растений, предложить разгадать

кроссворд



1. Как одним словом называют то, что растёт в огороде?
(овоци)
2. Из цветов этого дерева можно сделать лечебный отвар от высокой температуры
(липа)
3. Этот очень большой овощ, который в сказке превратился в карету, содержит витамин А
(тыква)
4. Соком этого лекарственного растения можно вылечить от насморка и кашля, живёт это растение много лет, народ называет его «столетником», а учёные?
(алоэ)
5. В этом растении очень много витамина роста и зрения - витамина А. О нём загадка:
«Сидит красная девица в темнице, а коса на улице»
(морковь)
6. В этом кислом, но очень полезном фрукте с жёлтой кожурой много витамина С
(лимон)
7. Ягоды, листья и ветки этого растения можно использовать для снижения высокой температуры.
(малина)
8. Как одним словом называют плоды, которые созревают на деревьях в саду?
(фрукты)