

**ГКУ СО КК «Гулькевичский реабилитационный
центр»**



**«Ложечку за маму или психологические
аспекты детского питания»**

Памятка для педагогов и родителей

**Составитель:
педагог-психолог
Назаренко А.А.**

**г. Гулькевичи
2020**

Родители дошкольников и воспитатели детских учреждений часто обращаются к психологу за помощью по вопросам питания ребенка. Причины для беспокойства могут быть самые разные: «Совсем не хочет есть», «Ест только макароны (или бутерброды, или пирожки)», «Отказывается есть полезную еду и просит чипсы и шоколад». Чем психолог может помочь взрослым, озабоченным проблемами детского питания?

ЧТО ПОСОВЕТОВАТЬ ВОСПИТАТЕЛЯМ.

«СЪЕСТЬ НАДО ВСЕ!»

Как-то по умолчанию принято считать, что ребенок сам не знает, чего хочет. Холодно ли ему, голодно, удобно или нет — часто определяет взрослый. И если в отношении совсем маленького ребенка это вполне разумно, то у дошкольников уже можно потихоньку начинать спрашивать, что они хотят.

При этом к ребенку принято предъявлять довольно строгие требования. Если ребенок разбивает тарелку или проливает суп, то его, скорее всего, поругают и отчитают. При этом если суп проливает взрослый (чаще всего это происходит по той же причине, что и у ребенка, — неловкое движение или случайность), то взрослого не ругают и не порицают. И заметьте, что если на завтрак каша, то воспитатель (и родитель, кстати, тоже) может: с удовольствием съесть кашу, без удовольствия съесть кашу, сказать: «Я не люблю эту кашу, я попью вместо нее чаю или вообще подожду обеда». У ребенка, как правило, вариант только один: съесть кашу.



Часто, желая накормить ребенка любой ценой, мы вызываем у него отвращение к еде и ко всему, что связано с едой. Часто ребенок не имеет права любить или не любить определенный вид еды, хотеть или не хотеть. Еда становится не удовольствием, не удовлетворением потребностей, а обязанностью. Ребенок обязан на время обеда кушать все, что дадут, не задумываясь и не дозируя.

ЧЕМУ УЧИТ ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ?

— Ты маленький и не можешь выбирать, что ты хочешь, а что нет. «Как это ты не хочешь есть? Ты же во время прогулки носился колбасой!»

— Ты не знаешь точно, что тебе вкусно, а что нет. «Каша очень вкусная! Повар (мама) старалась, готовила!» Почему же тогда вы сами ее не едите?

— Ты не можешь решить, сколько тебе есть. Съесть желательно всё. И едят всё даже не под нажимом воспитателя или мамы, а чтобы ее порадовать чистой тарелкой, чтобы похвалила.

Часто в детских учреждениях прививаются многие пищевые привычки, пристрастия и отвращения.

«ЧТО ГОВОРIT МЕДИЦИНА ПО ПОВОДУ ДЕТСКОЙ ЕДЫ?»

1. Совершенно не важно, сколько ребенок съест. Важно то, сколько он может усвоить. В этом смысле с удовольствием съеденное и хорошо пережеванное яблоко гораздо полезнее съеденного без аппетита обеда.

2. Если ребенок хорошо двигался, если он нагулял аппетит, проголодался, он будет есть с удовольствием. Детей перекармливают, они не успевают испытать голод между приемами пищи.

3. Обстановка «вокруг еды» должна быть благоприятной и вызывать желание поесть. Таким образом, важно не заставлять ребенка всегда и любой ценой доедать все, что лежит у него на тарелке, а создавать такую обстановку, чтобы ребенок сам ел с аппетитом.



СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯМ

Надо сказать, что очень многие воспитатели не заставляют детей съедать все. Вот несколько вариантов выбора, которые можно предложить ребенку:

- съешь немного первого и немного второго;
- съешь столько ложек первого и второго, сколько тебе лет;
- съешь только первое или только второе;
- съешь хоть что-нибудь;
- съешь кусок хлеба и запей

компотом.

В опыте многих детских учреждений есть прекрасные примеры организации обстановки вокруг еды, которыми можно воспользоваться. Воспитатели могут попробовать следующее.



● Разрешать детям накладывать еду самостоятельно («Положи, сколько съешь, если будет мало — возьми еще»). Дети учатся рассчитывать свои силы, прислушиваются к своим ощущениям: если еда нравится, возьму побольше, если не нравится — одну ложку, ее-то я точно осилю. Конечно, не

всякий воспитатель и не всякая администрация готовы предоставить детям такую ответственность, слишком много в области питания норм и требований.

- Дети могут самостоятельно красиво накрывать на стол.
- В свободном доступе могут находиться тряпка и щетка-сметка на случай непредвиденных ситуаций (что-то пролили или рассыпали). Дети умеют убирать за собой, могут промокнуть и вытереть пролитый компот, собрать рассыпанный гарнир.

- Воспитатели могут есть вместе с детьми за удобным столом.

- Дети могут негромко беседовать во время еды. Иногда за обедом звучит музыка. Может быть, ради удовольствия детей пересмотреть незыблемый принцип «когда я ем, я глух и нем»? Сами же мы с удовольствием переговариваемся за едой. И большинство наших походов в гости начинаются и заканчиваются за столом. Не проще ли научить детей правильно беседовать за столом?

- Дети могут сами готовить еду. Они с удовольствием едят свои произведения и знают цену труду повара. Хороший способ приучить ребенка есть, например, салат — попросить приготовить его себе самостоятельно.

- Еще одна хитрость: сажать детей, которые «вкусно» едят, с малоежками.

- Важно подготовить детей к приему пищи. Нужно дать им возможность основательно подвигаться, а перед обедом побеседовать о чем-то интересном, давая возможность возбудимым детям успокоиться. Организации питания в детских учреждениях также очень помогает, если воспитатели знают предпочтения детей в еде и их нелюбимые блюда. Хорошо, если во время еды детей никто не торопит, каждый ест в том темпе, в котором он хочет.

НЕЗНАКОМАЯ ЕДА

Новая еда — испытание для детей. Дети, видя новое блюдо, удивляются, спрашивают, что это им такое дали. Какой-то процент детей сразу отказываются от него, не попробовав.

Что делать, если питание в детском учреждении отличается от домашней еды?

Пищевое поведение тоже надо воспитывать. Как-то ученые насчитали: около 20 предъявлений пищи должно пройти, прежде чем ребенок попробует то, что раньше пробовать отказывался. Можно предложить воспитателю просто ставить перед ребенком тарелку с брокколи, предложить отведать. Если через 15 минут вы понимаете, что он не ест, убираете тарелку с брокколи. И так до 20 раз. Потом ребенок постепенно привыкает и начинает есть. Можно также предложить попробовать новое блюдо небольшими порциями.

Вводя новое блюдо, мы стараемся сочетать его со знакомыми продуктами и в первую очередь предлагать его лидерам группы. Если новое блюдо им понравится, то это 80% успеха: скорее всего, большинство детей хотя бы попробуют это блюдо в следующий раз.



Хочу поделиться таким наблюдением: дети не любят салаты и любые сложные блюда. Если мы хотим, чтобы дети ели овощи, мы режем их (овощи, а не детей) на крупные куски и кладем на большую тарелку. Дети сами берут сколько хотят. Тарелка почти всегда быстро пустеет.

«МАМА, Я ПРОГОЛОДАЛСЯ ИЛИ ЗАМЕРЗ»

С психологической точки зрения, питание ребенка в семье закладывает основы его пищевых привычек.

Обычно мы задумываемся только о том, как научить ребенка пользоваться столовыми приборами и есть с закрытым ртом. Но пищевые привычки этим не ограничиваются. В основе здорового пищевого поведения лежит естественный механизм контроля голода и сытости: человек осознает, голоден он или нет и сколько ему нужно съесть, чтобы насытиться.

Основной принцип здорового питания: «Есть нужно не до конца трапезы, а до ощущения сытости». У каждого человека формируются свои вкусовые предпочтения: он решает, что и как ему вкусно и какую еду он любит больше. Если родители сами определяют за ребенка, как именно ему должно быть вкусно, ему крайне затруднительно определиться.

Иллюстрацией к этому может стать известный анекдот: мама зовет сына с улицы: «Миша, немедленно домой». Сын ей отвечает: «Мама, а я проголодался или замерз?».



Очень распространенный вопрос родителей: «А можно сделать так, чтобы ребенок всегда съедал все, что лежит у него в тарелке?» Ответ на этот вопрос простой: можно, но зачем? Необходимость всегда доедать то, что подано, так же как и насильственное докармливание ребенка, может привести к тому, что естественный механизм будет сломан: человек не понимает, сколько ему нужно съесть, чтобы ощутить сытость. И отсюда многие расстройства пищевого поведения, лишний вес и пр.

Во избежание подобного развития событий важно приучать ребенка к тому, чтобы он постепенно сам определял, какое количество еды ему необходимо.

Начинать можно постепенно, с отдельных приемов пищи и отдельных продуктов. Например, ребенок получает на обед котлету и пюре, причем котлета кладется по умолчанию, а насчет пюре мама спрашивает: «Посмотри, сколько тебе положить». При этом необходимо придерживаться следующих принципов. Если ребенок ответил, а родителю то количество, которое он назвал, кажется недостаточным, все равно не нужно накладывать больше или спрашивать: «Тебе не кажется, что этого мало?» Пусть он съест столько, сколько сам выбрал. Если он сильно проголодается к следующему приему пищи, это станет хорошим опытом и позволит ему постепенно сделать соответствующие выводы. Кроме того, важно избегать перекусов: если ребенок не съел кашу, а потом перехватывает сушки или конфеты, это не даст ему возможности ничему научиться.

Для формирования здоровых пищевых привычек важно стимулировать ребенка к поиску, какая именно еда станет для него вкусной. Мама может предложить ему попробовать кашу с медом или вареньем и самостоятельно решить, какой вариант ему подходит больше.

КАК НАКОРМИТЬ МАЛЕНЬКИХ ПРИВЕРЕД

Как относиться к детским пищевым предпочтениям? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. С одной стороны, даже у взрослых есть свои любимые и нелюбимые блюда, и если ребенок категорически не ест печенку или жареный лук, возможно, стоит это принять и просто учитывать при планировании семейного меню. С другой стороны, понятно, что невозможно всегда готовить исключительно то, что ребенок хочет. Но при этом не нужно объяснять, что это блюдо вкусное, если он твердо убежден в обратном. Лучше сказать, «У нас сегодня на обед борщ. Ты можешь съесть его так, как тебе кажется вкуснее, например, со сметаной или без».



Каким образом можно реагировать на интерес ребенка к фаст-фуду? Прежде всего, не нужно многократно разьяснять, что это вредно: для дошкольника это все равно не станет аргументом. Категорически не следует использовать фаст-фуд в качестве поощрения. Если ребенок настаивает на посещении «МакДоналдса» или другого подобного заведения, можно ввести

какое-то правило, регламентирующее частоту посещения и количество и/или разнообразие съеденного. Например, «мы ходим туда не чаще одного раза в месяц, ты можешь съесть Harry Meal».

При этом важно вести себя максимально нейтрально и никак не комментировать вкус и качество еды. Рудольф Дрейкурс говорил: «Если питание ребенка становится проблемой, это всегда означает, что родители неправильно себя ведут». Если ребенок не хочет есть, его приходится докармливать, то психологу необходимо прежде всего проанализировать, как родители относятся к детскому питанию и какие правила, регулирующие еду, существуют в семье.

Как показывает практика, если поддерживать у ребенка здоровые пищевые привычки, многие проблемы с питанием удастся успешно решить.

Свяжитесь с нами!

Адрес: 352192, г. Гулькевичи, Промзона № 10, Тел.: 8(86160) 5-36-57

e-mail: ostrov_detstva@mtsr.krasnodar.ru

сайт: <http://gulkevichi-rc.ru>