**МБДОУ детский сад «Улыбка»**

**Консультация**

**«Формирование культуры трапезы»**

**Павловск 2019**

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка, важная составляющая которого – правильное питание, не только с рациональной точки зрения, но и с точки зрения этических норм. Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания – актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений. Часто родители теоретически понимают важность расширения представлений ребёнка о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим), но на практике действуют иным образом, сталкиваясь с множеством объективных и субъективных проблем. Такое противоречивое поведение взрослых не способствует укреплению здоровья детей. Повышение компетенций родителей в данном вопросе – необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог – ребёнок – родитель». И мы, уважаемые родители, очень надеемся на вашу поддержку и понимание!

Культура приёма пищи неотделима от режима питания. Он определяется временем и кратностью приёма пищи, длительностью промежутков между ними и распределением калорийности по каждому приему. Культура приёма пищи – это и сервировка стола, и культура поведения за ним, и умение пользоваться столовой посудой и приборами. Эти навыки необходимы не только в праздничные дни или во время посещения мест общественного питания, но и в будни. Они являются одной из характеристик культурного уровня человека. Давайте попробуем разобраться вместе и рассмотрим некоторые аспекты, способствующие формированию навыков культуры приёма пищи.

У каждого ребёнка есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс, например:

ü можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира, делая акцент на том, что порция меньше;

ü нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей, так ребёнок съест, сколько сможет;

ü интересно и красиво украсить блюдо;

ü замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

**На что надо обратить внимания до, во время еды и после.**

·     Перед приёмом пищи, желайте друг другу «приятного аппетита!»

·     Во время приёма пищи на чистом столе должны находиться предметы, необходимые для трапезы: солонка, хлебница, салфетница и по возможности, ваза с цветами.

·     Последовательность блюд должна быть постоянной.

·     Перед ребёнком можно ставить только одно блюдо.

·     Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

·     Не надо разговаривать во время еды, тем более с набитым ртом.

·     Рот и руки – вытирать бумажной салфеткой.

·     Не ставить локти на стол.

·     Обращать внимание на то, чтобы ребёнок кушал с закрытым ртом.

·     Перед приёмом пищи и после, обязательно мыть руки!

·     После окончания еды ребёнка нужно научить полоскать рот.

**Хорошим примером могут быть сами родители!**

**Чего не следует допускать во время еды:**

* громких разговоров и звучания музыки;
* понуканий, поторапливания ребёнка;
* насильного кормления или докармливания.
* осуждения ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
* неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

Советский и российский писатель Владимир Леви, в своей книге «Нестандартный ребёнок», описывает приёмы правильного отношения к приёму пищи, в первую очередь родителей.

**Как не надо кормить ребёнка.**

**Семь великих и обязательных «не»:**

1. Не принуждать. Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребёнок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определённого, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений к еде! Никакого «откармливания»! Ребёнок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Ни в коем случае не делайте этого!

3. Не ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь ещё, то пусть ребёнок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит ещё один не дожёванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребёнок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! «… а как же кормить?». Очень просто. Какое-то время еда должна быть в пределах досягаемости, на виду у ребёнка. Если младенец, то дать грудь при проявлении беспокойства. Если малыш, то безнасильно увлечь к столу, не удерживая, однако, если не хочет. Если ребёнок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – всё, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

7. Не оставляйте без внимания детали. Подавайте здоровый пример. Желательно – во всех отношениях… Даже в таком, казалось бы, элементарном вопросе, как кормление чада, речь идёт не только о здоровье физическом. «Как не надо кормить», «как кормить» – это и как себя вести, и как мыслить и чувствовать...

Уважаемые родители! Мы очень надеемся, что всё сказанное выше, будет полезно вам и вашему ребёнку.

Посмотрите за своими детьми во время еды, посмотрите на себя …

Чего бы вы не хотели увидеть в ваших детях, когда они повзрослеют?

**Желаем вам культурной трапезы всегда и везде**!