**МКДОУ «Детский сад п. Бира»**

**Консультация для родителей**

Формирование культуры трапезы.

**У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются, есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира, нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей, попросить малыша только попробовать блюдо, замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.**

**НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

**Последовательность блюд должна быть постоянной. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо. Блюдо не должно быть не слишком горячим, ни 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, поторапливаний ребенка. Насильного кормления или докармливания. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовы приборов. Не эстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.**

**После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.**

**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА *(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")***

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

**1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок 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. Прекратить - и никогда больше.**

**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, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.**

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

**6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку, есть, что попало и в каком, угодно количестве *(например, неограниченные дозы варенья иди мороженого)*. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и**[**аллергиях**](http://pandia.ru/text/category/allergiya/)**. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.**

**7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.**

 **никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок 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!**

**Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему,**

 

*Поготовила: Гордеева Н.Г., старший воспитатель*

*Сайт: http://pandia.ru/text/80/083/5738.php*