

МКДОУ «Детский сад № 9 «Родничок»

КОНСУЛЬТАЦИЯ

по теме: «Формирование пищевого поведения у детей»

(для педагогов)



Подготовил и провёл: Овчинникова М.И.,
воспитатель

г. Новомосковск, февраль 2021

В нашей стране 71% родителей удовлетворены питанием детей в детских садах. 20% родителей недовольны качеством и разнообразием блюд. Они утверждают, что дети очень не любят каши, морковные котлеты, кабачковую икру, салат из картошки с солёными огурцами. Но ребёнок в дошкольном возрасте сам не выбирает свой рацион. Питание детей запрограммировано: в условиях ДОО-меню, дома напрямую зависит от грамотности родителей в вопросах питания. В домашних условиях мало кто из родителей готовит те же самые морковные котлеты, кисели, творожные запеканки. И напрасно: они гораздо полезнее жареной картошки с мясом или макарон с сосисками. Поэтому надо рассказывать родителям, что меню детского сада составлено на основе научных разработок диетологов и гигиенистов, сбалансировано по составу и количеству.

Меню ДОО разрабатывалось в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, по которым организовано питание в наших детских садах и содержат строгие требования к набору количеству продуктов и качеству блюд.

Как же вызвать у детей интерес к блюду?

Чтобы убедить ребёнка попробовать блюдо, воспитатель может:

- рассказать из чего и как оно приготовлено;
- обсудить его вкус: сладкий, горький, нежный.
- рассказать о пользе для здоровья;
- почитать стихи и сказки о представленных на столе продуктах;
- сам попробовать блюдо.

Нужно раскрыть ребёнку многообразие вкусов. Предлагайте дошкольнику еду постепенно, но настойчиво. Если ребёнок отвергает запеканку сегодня, предложите ему попробовать блюдо через неделю, но не отмахивайтесь со словами: «Ты все равно это не ешь». Формируйте вкусовые предпочтения постепенно. Предлагайте один и тот же продукт в различных сочетаниях и видах: свежими, запеченными, приготовленными на пару. Говорите с детьми о еде: давайте пробовать яблоки разных сортов, обсуждайте разные вкусы. Эти действия помогут детям преодолеть неophobia (страх ко всему новому и неизведанному), вызовут доверие к новому блюду.

Приучайте детей к новому блюду небольшими порциями. Страх перед новым блюдом уменьшится. Если ребенок может его назвать, знает, чем было это блюдо, до того как попасть в тарелку, как оно выросло, перерабатывалось.

Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно и аккуратно питаться. Уроки этикета лучше начинать уже в младшем дошкольном возрасте. Учите детей не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

В европейских странах дети меньше балуются за столом, крутятся и отвлекаются. Например: в Германии учат, что еда - важная часть жизни и баловаться ею нельзя. Маленькие французы после окончания еды аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Взрослые не разрешают им выходить из-за стола с куском хлеба, фруктами, печеньем или конфетой.

При организации пищи не торопите детей. Не отвлекайте их посторонними разговорами, замечаниями. Не следует кормить воспитанников насильно, развлекать во время еды игрушками, картинками, рассказывать сказки. При отвлеченном внимании у ребенка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевой рефлекс. Во время приёма пищи говорите детям о приятном виде, вкусе, и пользе пищи, стараясь сосредоточить внимание каждого ребёнка на еде. Следите, как ведут себя дети за столом, соблюдают ли чистоту, опрятность. Необходимо научить дошкольников хорошо пережевывать пищу, не глотать её большими кусками, по возможности съедать все, что предложено.

Отрицательно влияют на аппетит и формирование вкусовых привычек грубые слова, которые допускают взрослые за столом. Если вы хотите показать ребенку как надо есть, его способ держать вилку можно изменить мягкими движениями, вполголоса комментируя свои действия, и в заключение похвалить его за правильные манеры.

Французские психологи и диетологи экспериментальным путем определили, сколько раз ребенку необходимо попробовать новый продукт, прежде чем он станет есть его с удовольствием: в среднем 7 раз, хотя большинство книг по воспитанию рекомендует 10-15 раз.

Аппетит во многом зависит и от того, насколько красиво сервирован стол. Под присмотром воспитателя дошкольники в старших группах могут помогать сервировать столы: расставлять чашки, блюдца, столовые приборы, аккуратно раскладывать салфетки.

Ребенок должен осознанно и положительно относиться к приему пищи. Осознанность и приятное предвкушение готовит организм к тому, чтобы пища была усвоена с пользой. Используйте такие приемы, как загадывание загадок о продуктах, беседы-рассуждения, введение ребенка в проблемную ситуацию, в которой он должен сделать самостоятельный выбор.



