

Вам советует психолог

Питание дошкольников.

(Психолого-педагогические аспекты его организации)

Никто так хорошо не знает, не чувствует своего ребенка, как родители. Их любовь и интуиция, а также семейные традиции помогают воспитывать ребенка правильно.

Но вот вопрос: откуда же возникают проблемы? Черты характера, склонности, предпочтения – это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед родителями!

Один из возможных ответов на них – правильная организация питания детей дошкольного возраста. Да, да! Не удивляйтесь! Рациональное питание – необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно – психологического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основные принципы организации правильного питания.

- Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров и углеводов (для школьников их соотношение составляет 1:1:3 или 1:1:4; иначе даже высококачественная пища будет усваиваться плохо), а также минеральных веществ, витаминов, воды, т.е. обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.
- Энергетическая ценность питания должна соответствовать энергозатратам детей (суточную калорийность пищи распределяют так: обед –35-40%, полдник –10-15%,завтрак и ужин – примерно по 25%).
- Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.
- Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.
- Следует ограничить потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Вам советует психолог.....

Питание дошкольников.

(Психолого-педагогические аспекты его организации)

Много ограничений и забот доставляет родителям плохой аппетит детей.

В доме с утра
Снова игра:
Ложка стала лопаткой,
Мама – пилотом,
Дед – самолетом,
Бабушка – резвой лошадкой.
Кто, как умел,
Ржал и шумел
В тесной квартире нашей.
Лишь каша,
Которую Миша не съел,
Так и осталась кашей.

Нужны ли такие ухищрения? Насильственное кормление часто приводит либо к ухудшению аппетита (возникает отвращение к определенным блюдам, а иногда и к еде вообще), либо к систематическому перееданию.

В настоящее время у многих дошкольников отмечается ожирение, ведущее к пагубным, порой необратимым изменениям в еще не сформировавшемся организме ребенка.

Оставляя в стороне случаи, которые находятся в компетенции врача, можно с уверенностью сказать:

если родители не заботятся о рациональном питании ребенка, если вовремя и разумно не направляют его привычки и вкусы, они ставят под удар нормальное развитие организма, а значит, здоровье и характер своего чада.

Этих и других неблагоприятных последствий можно избежать, если помнить о некоторых правилах.

Вам советует психолог.....

Питание дошкольников.

(Психолого-педагогические аспекты его организации)

Как избежать ошибок

Правило 1

Ребенок – существо социальное, его потребности и интересы всегда связаны с взрослым. Именно он дает образец отношения к той или иной стороне действительности, в частности к приему пищи, вкусовым предпочтениям.

Данные, полученные в ходе психологических исследований, свидетельствуют: для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания является мать. С ней он чаще общается, с ней делится впечатлениями, к ней больше, чем к остальным членам семьи, прислушивается.

Отцы в иерархии межличностных отношений ребенка занимают, как правило, второе место. С бабушками и дедушками большинство детей достаточно часто бывают, откровенны, но вот слушаются их только лишь в 3% случаев, зато капризничают - в 50%.

Следовательно, степень влияния матери и отца, результативность воспитания вкусовых привычек, как положительных (полезные для здоровья продукты), так и отрицательных (вредные для здоровья вкусовые пристрастия), намного выше, чем других близких взрослых, а также воспитателей, нянь, гувернеров.

Малыши впечатлены, доверчивы и внушаемы. Не следует в их присутствии говорить, что они ничего не едят, или мало едят, или привередливы к еде, - этим родители сами подадут пример излишней «разборчивости в пище», что крайне отрицательно влияет на аппетит ребенка.

Порой неоправданное беспокойство взрослых, подчеркнутое внимание к тому, сколько ребенок съел, уговоры съесть еще что-нибудь либо отсутствие должного контроля за приемом пищи (ребенок ест то хочет и сколько хочет) приводят к установлению таких условно - рефлексорных механизмов психической деятельности, которые способствуют формированию гипертрофированно излишней потребности в пище, а она рано или поздно станет причиной нарушения обмена веществ.

Правило 2.

Еще одна ошибка родителей заключается в том, что они легко соглашаются с нежеланием ребенка есть то или иное блюдо («Я не хочу, не люблю, это не вкусно» - такую реакцию может вызвать новый продукт или блюдо) или разрешают употреблять неоправданно большое количество пищи, уступая капризам сына или дочери («Я хочу еще булочки, я хочу много - премного картошки»).

Так ребенок невольно привыкает переедать – в результате родители сталкиваются с проблемой непомерного аппетита собственного дитя и с упорством в требовании пищи.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмите за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность тех или иных продуктов питания, развивая вкус к пище, осознанную мотивацию к питанию (почему надо съесть именно столько пищи), то проблемы будут практически преодолены.

Правило 3.

Помните: любое действие, любой поступок имеют мотив или причину. Попробуйте докопаться до истоков аппетита ил чрезмерного «увлечения» едой.

Если малыш систематически отказывается от еды, страдает плохим аппетитом, можно предположить недомогание. Переедание также свидетельствует о нездоровье. В этом случае требуется консультация специалиста.

Если ребенок отказывается от еды просто потому, что устал или расстроен, реакция должна быть иной.

В психологии это называется «активным слушанием», т.е. взрослый дает ребенку понять, что догадывается о его переживаниях, «слышит его». Предложите ему помощь, озвучив его чувства, душевные состояния, объясните свои действия: «Ты устал, тебе сегодня трудно, давай я помогу тебе, покормлю». Или предоставьте отсрочку в действии: «Не хочешь есть, потому что устал (расстроен, рассержен). Отдохни (успокойся, пусть пройдет обида), поешь позже». Возможно, ребенок «передумает» и начнет есть.

Часто жалобы родителей на плохой аппетит у ребенка неоправданны. Например, он отказывается от обеда, так как на завтрак получил достаточно калорийную пищу – что ж, обед можно перенести на более позднее время.

Давайте ребенку еду только в том количестве, которое он с аппетитом съедает.

Уговоры, запугивания, обещания («Если съешь (не будешь есть) куплю...»), «Ешь, а то собачка съест», «Если не будешь есть, то не пойдешь на прогулку»), а также отвлечения (игрушки, чтение книг, игры-забавы), к которым прибегают родители, заставляя ребенка съесть всю порцию, вредно отражаются на его характере.

Не забывайте, что вполне здоровый ребенок обычно отличается хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для организма в его возрасте.

Основным критерием достаточного питания является соответствие росто-весовых показателей.

Правило 4.

Крайне отрицательно влияют на аппетит грубые ошибки, допускаемые родителями в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом, например одергивание: «Не чавкай! Как ты держишь вилку? Не кроши у тебя не руки, а крюки» и т.д.

Они способны только испортить жизнерадостное настроение и аппетит ребенка. Вера в его потенциальные возможности, дружелюбный тон общения – вот условия успешного воспитания культуры приёма пищи.

Правило 5.

Несомненно, формированию должного аппетита способствует развитие навыков самостоятельности, культуры еды.

Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем легче он с ней справляется. От взрослого требуются терпение, уважение, к ребенку, 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.

Правило 6.

Приучая ребенка к полной и красивой сервировки стола (удобная посуда, сменяемая после каждого блюда; скатерть и салфетки), вы одновременно решаете задачу воспитания положительного отношения к еде.

Правило 7.

Ребенок должен разумно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи. Осознанность и приятное предвкушение пищи «готовят» организм к тому, чтобы она была усвоена с пользой. В связи

с этим родители могут загадывать загадки о продуктах питания, проводить беседы о здоровой пище, создавать проблемные ситуации.