

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ»



Сбалансированное питание в понимании наших детей — гамбургер в правой руке и гамбургер в левой.

Так как дети большую часть дня проводят в ДОУ, то основная нагрузка по их кормлению и воспитанию лежит на сотрудниках ДОУ.

1. **Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе** почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

2. Важно довести до сведения родителей, что **не следует кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад**. Это снижает аппетит и способствует формированию отрицательного отношения к употреблению пищи.

3. Хорошо, если **воспитатели могут есть вместе с детьми** ту еду, которая предлагается в ДОУ. Так как поведение значимого взрослого, которым является воспитатель, влияет на поведение ребенка. Дети склонны копировать поведение взрослых, поэтому важно, чтобы дети видели, что их воспитатель с удовольствием ест пищу, которую предлагают им.

4. Вводить **новые блюда** в рацион детей, посещающих ДОУ, нужно в игровой форме, тактично и терпеливо убеждая ребенка, объясняя полезность разумного приема тех или иных продуктов питания, развивая его вкус к пище, осознанную мотивацию (почему надо есть именно такое количество пищи). Воспитатель может: а) дать информацию о составе блюда, способе приготовления, его вкусе и пользе для здоровья б) вовлечь детей в разговор о блюде или его компонентах в) попробовать блюдо на глазах у детей. Эти действия помогут детям преодолеть неофобию, будут способствовать появлению доверия к новому блюду. Можно

предположить, что эта стратегия будет эффективна и в отношении «непопулярных» блюд. Приучать малышей к новому блюду следует небольшими порциями. Известно, что страх перед новым блюдом уменьшается, если ребенок может его назвать, знает, чем было это блюдо до того как попасть в тарелку, как оно выросло, перерабатывалось и т.д. В таком контексте можно обсуждать пищу растительного происхождения, а не животного.

5. Ребенка, который отказывается есть в ДООУ, посадить во время приема пищи за один стол к детям, которые едят хорошо. Влияние на детей мнения их сверстников, роль наглядного научения и стремление копировать поведение окружающих может оказывать существенное влияние на пищевое поведение ребенка.

6. Воспитателям ДООУ желательно отказаться от попыток заставить ребенка есть или доедать. Прессинг и внушение ребенку чувства вины способствует формированию отрицательного отношения к процессу употребления пищи в целом. А значит, могут лишь усугубить ситуацию. «Сделки», когда ребенку обещают что-то в обмен на полностью съеденный обед, снижают ценность еды в глазах ребенка и значимость всего процесса употребления пищи. Вредны уговоры, запугивания, обещания: "Если поешь (не будешь много есть) - куплю...", "Ешь, а то Маша съест", "Не будешь есть, не пойдешь на прогулку", а также отвлечения на игрушки, чтение книг, игры, используемые для того, чтобы ребенок съел всю порцию. Профессор А.А. Кисель писал: "Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста".

7. Если ребенок отказывается от еды, потому что устал или расстроен чем-нибудь, подход будет иным (в психологии он назван "активное слушание", когда взрослый дает понять ребенку, что догадывается о его переживании (состоянии), "слышит его". Предложите помощь, озвучив чувство, состояние ребенка, объясните свои действия: "Ты устал, тебе сегодня трудно, я помогу тебе, давай покормлю" или предоставьте ребенку "отсрочку" в действии: "Не хочешь кушать, потому что устал (расстроен, рассержен), отдохни (успокойся, пусть пройдет обида), поешь позже". Часто следствием в данном случае мудрого, сдержанного поведения воспитателя будет то, что ребенок "передумает" и начнет есть.

8. По возможности **не надо сажать** детей во время приема пищи **спиной к двери**. Так как такое положение в пространстве способствует появлению тревожности. Потребность в безопасности – это главная, базовая потребность, и от ее удовлетворения, зависят все остальное, в том числе, и потребность в пище. Тревожность снижает аппетит.

9. Можно повысить аппетит ребенка, посадив его рядом с теми **детьми, с которыми он чаще всего играет**. Люди всех возрастов едят больше и с большим удовольствием, когда находятся в компании друзей, это справедливо и для детей.

10. **Приятная музыка**, которая нравится детям, также будет способствовать повышению аппетита, задаст определенный ритм действиям. Но музыка не должна быть очень быстрой и громкой, чтобы не отвлекать на себя все внимание ребенка. Во время приема пищи все внимание ребенка должно быть сосредоточено на еде.

11. В помещении, где дети едят, **не должно быть душно и жарко**. Высокая температура в помещении может снижать аппетит.

12. **Дети не должны сидеть за столом в ожидании еды** — это быстро вызывает утомление и отрицательно сказывается на восприятии ребенком процесса употребления пищи.

13. Крайне отрицательно влияют на аппетит, формирование вкусовых привычек грубые ошибки, допускаемые взрослыми в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом, например, "одергивания" типа: "не чавкай", "как ты держишь вилку?!", "не кроши", "у тебя **не руки, а крюки**" и т.д. Дружелюбный тон общения, равно как вера в потенциальные возможности ребенка. 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.

14. Если вы приучаете ребенка к полной, красивой сервировке стола: удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, к скатерти или салфеткам, то вы решаете одновременно задачу воспитания положительного отношения к еде. Чем более старшая группа, тем сложнее должен быть процесс еды. В нем должно быть больше

столовых приборов, больше элементов сервировки, больше ритуалов, связанных с процессом принятия пищи (пожелание приятного, аппетита, благодарность за обед и др.)

15. При введении нового блюда **порции не должны быть большими.** Лучше положить ребенку поменьше еды, а потом, если будет желание, положить добавку.

16. Процесс еды для ребенка - важнейший познавательный процесс. Практически это единственный акт, при котором ребенок в буквальном смысле смешивается с пространством, «пробуя его на вкус», поглощая отдельные его элементы. Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи. Осознанность и приятное предвкушение пищи "готовит" организм к тому, чтобы пища была усвоена с пользой. В связи с этим интересны такие приемы, как: загадывание детям загадок о продуктах, беседы-рассуждения, введение ребенка в проблемную ситуацию, в которой он должен сделать самостоятельный выбор.