**Питание и воспитание. Ребёнок за столом.**

         Обобщая опыт работы воспитателей в детском саду за много лет, прослеживается тенденция  кардинального изменения вкусов и привычек современных родителей. Рацион современной молодежи во многом отличается от тех продуктов, на которых выросли их родители. Приводя малыша в ясельки, дабы отвлечь от горестного расставания, мамочка зачастую кладет ему в карман импортную конфетку в яркой упаковке. Конечно, никакой ребенок не станет кушать детсадовскую кашу, зная, что имеется в тайне от других. Да и долгожданная встреча малыша с родителями, несомненно, сопровождается таким же ритуалом.

         Хочется довести до сведения молодых родителей важность правильной организации питания детей, начиная с самого раннего детства. Ведь рациональная, сбалансированная, «здоровая» пища – залог гармоничного физического и нервно-психического развития. Учитываю генетическую связь с исторически сложившимися привычками, необходимо поддерживать традиции русской кухни, быть примером ведения здорового образа жизни своему малышу.

Основная задача родителей:

Обеспечение полноценного, разнообразного рациона питания.

В Ваших силах:

1. распознать и поддержать у ребёнка пищевой интерес;
2. сформировать у него правильное пищевое поведение;
3. научить столовому этикету.

Последовательность формирования культурно-гигиенических  навыков.

**Родители ребёнка в возрасте от 1-го года до 2-х лет в силах:**

1. ❖Сформировать умение   пользоваться ложкой;
2. ❖ Приучить самостоятельно есть разнообразную пищу;
3. ❖ Научить  пользоваться   салфеткой
4. ❖Закрепить умение садиться на свой стул за маленький стол, выходя из-за стола, задвигать свой стул.
5. ❖Приучить малыша мыть руки перед приёмом пищи и правильно  пользоваться полотенцем с помощью взрослого.

**В возрасте с 2-х до 3-х лет задачи взрослого усложняются.**

Необходимо:

1. ❖ Закрепить умения самостоятельно мыть руки с мылом перед едой, насухо вытирать их полотенцем без помощи взрослого.
2. ❖ Закрепить умение опрятно кушать, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой без напоминания.
3. ❖ Сформировать умение выполнять элементарные правила поведения за столом: не выходить из-за стола, не закончив еду. Говорить «спасибо».
4. ❖ Учить к 3-м годам сервировке стола (принести ложки на каждого члена семьи, убрать за собой пустую, грязную посуду.

**Почему пропал аппетит?**

    Вы слышали,как громко и требовательно кричат голодные птенцы? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей. С каким воодушевлением поглощают пищу котята, щенки и прочие животные. И только среди человеческих детёнышей есть такие, которые сидят грустные и бледные, роняют слёзы в тарелку и совершенно, ни капельки, не хотят есть!!!

**Причины потери аппетита у детей второго года   жизни:**

1. Ребёнок не хочет есть из-за проблем с пищеварением, вы поторопились с введением твёрдой пищи, новых блюд.
2. Малыш болен.
3. Может появиться временное отвращение к какому-либо продукту или блюду (надоела каша…)
4. Ребёнка не устраивает запах пищи, объём порции, ведь мама накладывает на свой взгляд и ориентируется на свой вкус.
5. Малыш просто не проголодался, так как много съел на предыдущий приём или у него были «перекусы» печеньем, бананом и т.д.

**Почему отказываются от еды 3-х летние дети**?

1. Нет или снижен утренний аппетит, так как не израсходована энергия за ночь, был поздний ужин, был плотный ужин.
2. Самоутверждение ребёнка в семье: теперь он «командует парадом» и сам говорит о своём желании «отобедать».
3. Нежелание малыша придерживаться жесткого режима питания. Введите «гибкий» режим питания(+\ –  10-15 минут).
4. Ребёнку скучно есть за столом вместе с взрослыми, ему нужны друзья – дети. Посадите малыша за отдельный собственный столик, составьте ему компанию из детей или игрушек.
5. Малыш болен.

Как вернуть аппетит.

1. Осознать причины отказа ребёнка от еды.
2. Набраться терпения и не кормить дитя насильно.
3. Искать подходы к своему ребёнку: кормить спокойно, терпеливо, не торопя, не отвлекая от еды игрой или чтением. Важно донести, что пища – это ценность, к ней мы относимся с уважением.
4. Не применять поощрения за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.
5. Понять своего малыша: что любит, что надоело, голоден ли он вообще.

   Организовать приём пищи по «гибкому» режиму. Если крохе необходимы «перекусы», то это должна быть только полезная пища: сыр, фрукты, зерновые хлебцы, овощи. Нельзя приучать ребёнка к сладостям! Если малыш не ест салаты, предлагайте ему «чистые» продукты.

    Уважайте инициативу своего ребёнка. Поощряйте ребёнка: за желание есть   самостоятельно, стремление участвовать в сервировке стола.

Помните: положительное отношение к еде у детей формируется долго. Приучайте ребёнка к здоровой пище с раннего детства. Манера поведения за столом будет определять культурный уровень личности.

Здоровое питание – это еще и разумное воспитание !!!

**ИСТОЧНИК:http://petychok.68edu.ru/?page\_id=2448**