

## Детский стол: принципы правильного питания с детства

*Родители должны помнить, что принципы правильного питания, привитые в детстве, остаются с ребенком на всю жизнь. Став взрослым, он сохранит привычку делать здоровый выбор каждый день, привычку столь же естественную для него, как дыхание.*

Несмотря на то, что детский стол действительно отличается — и должен отличаться — от взрослого по ряду параметров, о которых мы еще поговорим, главные принципы правильного питания детей те же, что и у взрослых. Для того чтобы сделать их привычными, необходимы последовательность и терпение — всегда, и родительская смекалка — время от времени.

*Принцип 1. Еда должна быть в удовольствие*

Все дети от рождения дети любят поесть. Родителям важно всего лишь поддержать эту тенденцию, не испортить то, что устроила природа.

### Как это сделать?

- Планируйте режим питания ребенка так, чтобы ко времени приема пищи он был голоден. Это обеспечит хорошее пищеварение и отличный аппетит.
- Важна и обстановка, в которой проходят детские трапезы: детская посуда, приборы и салфетки с любимыми героями только улучшат аппетит.
- Готовьте ребенку те блюда, которые он любит, не бойтесь избаловать его. Старайтесь сочетать и чередовать их с теми продуктами, которые, возможно, кажутся ребенку не такими вкусными. Не забывайте, что рацион ребенка должен быть сбалансированными и полезными.
- Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе — ребенок научится комфортному общению за столом.
- Пусть ребенок активно участвует в процессе сервировки домашнего стола — это отлично настраивает на прием пищи.

*Принцип 2.*

*Больше*

*активности!*

Здоровый аппетит дети «нагуливают». Это не фигура речи, а отражение действительности: чем больше дети двигаются на воздухе, тем лучше они едят. Некоторые родители, например, жалуются, что дети плохо завтракают, не замечая, что организмы мальчиков и девочек просто медленно просыпаются, а потому нуждаются в хорошей утренней физической нагрузке — им надо побегать, сделать зарядку, использовать любую возможность проявить активность... и только потом братья за ложку.

### Что делать?

Организовать детям поводы и возможности для активной деятельности — задача родителей.

*Принцип 3. Есть понемногу, но часто*

Именно в детстве мы усваиваем правильный ритм питания. Советы диетологов «есть понемногу, но часто» отлично подходят детям. Не заставляйте ребенка во что бы то ни стало «доедать» предложенную Вами порцию.

Соответственно, не делайте эти порции, как и перерывы между приемами пищи, слишком большими.

### Что делать?

Отправляясь в дорогу или долгую прогулку, берите с собой фрукты, овощи, печенье, соки, йогурты воду.

Только не предлагайте ребенку все сразу!

*Принцип 4. Не «кусочничать»!*

Предлагайте ребенку «пожевать», только если уверены, что к следующему приему пищи он успеет проголодаться. Слишком маленькие перерывы между едой (иногда кажется, что дитя все время бегаёт с каким-нибудь куском) могут спровоцировать некоторые заболевания и серьезно испортить зубы.

### Что делать?

- Не оставляйте на видном месте в свободном доступе никаких снежков (продуктов для перекуса). Если ребенок нахватается фруктов, сладостей и булок, будьте уверены, что от обеда он откажется.
- Не предлагайте пожевать что-нибудь во время просмотра мультфильмов. Организм в такой обстановке вообще не понимает, что он делает, нарушается нормальное пищеварение, в мозг не поступает сигнал о сытости. Ребенок переест, а в следующий раз потребует включать телевизор за каждым приемом пищи.
- Если малыш скучает или расстроился, не утешайте его едой. Не превращайте ее в успокоительное лекарство. Это опасно! Потому что формирует в мозгу цепочку «расстроился — надо поесть» — привычку, которая есть практически у всех людей с ожирением. Пусть Ваш малыш растет свободным от пищевой зависимости. Если он упал, обиделся, поссорился с другом, плачет, готов своим горем поделиться с Вами — не заменяйте родительское сочувствие пирожком, печеньем, конфетами и мороженым.

#### *Принцип 5. Знайте в еде меру*

У каждого ребенка своя порция. Маленькие шалуны едят больше, чем тихони. Здоровые — больше, чем больные.

#### **Что делать?**

Накладывая тарелку малышу, не забывайте учитывать факторы, которые влияют на размер порции:

- Возраст
- Телосложение
- Ежедневные занятия
- Количество физических нагрузок
- Самочувствие

#### *Принцип 6. Без разнообразия нет баланса*

Рацион ребенка должен быть, прежде всего, полноценным: каждый малыш нуждается в достаточном количестве белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов.

#### **Что делать?**

Это легко обеспечить, если семья питается разнообразно. Увлечение взрослых различными ограничениями и «полезными» диетами не должно распространяться на растущий организм.

Разнообразие, на самом деле, на руку родителям: ведь если ребенок решительно отказывается есть какой-то «очень полезный» продукт, всегда найдется другой, в составе которого есть тот же самый нужный витамин или нутриент. Конечно, для этого надо знать свойства основных продуктовых групп, — и мы о них обязательно расскажем в дальнейшем.

#### *Принцип 7. Не бывает плохих продуктов, бывают неправильно составленные рационы*

Любая диета, решительно исключая какой-то вид продуктов из рациона ребенка, должна быть рекомендована ему врачом. Если ограничений в питании нет, не бойтесь экспериментировать и позволять ребенку обогащать свое представление о мире новыми вкусами. Помните: вся польза и весь вред еды — в ее количестве.

#### **Как правильно и красиво накрыть на стол.**

Каждая хозяйка понимает значение красивой и правильной сервировки стола: улучшаются аппетит и настроение, соблюдается хорошее поведение, налаживается приятное застольное общение.

Готовя праздничный стол, родители могут попросить ребенка помочь им расставить тарелки, положить столовые приборы и полотняные салфетки, установить блюда с закусками и салфетницу с бумажными салфетками. Дети радуются, видя, как с их участием преображается стол, им хочется услышать слова похвалы.

В другой раз можно предложить ребенку самостоятельно сервировать стол. Конечно, взрослые подскажут, что и как лучше сделать, но важно отметить умение и желание

порадовать близких людей. Не дожидаясь праздничных событий, можно устроить красивое семейное застолье в любой день.

Не следует заставлять детей заучивать правила сервировки, они запомнятся при их постоянном и заинтересованном участии в подготовке к празднику или ежедневному застолью. Важно довести до сознания ребенка, что люди придумали правила столового этикета, чтобы во время застолья было удобно и под рукой находилось самое необходимое.

#### **Ребенок за столом.**

- ◆ Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- ◆ Давать только то, что полагается по возрасту.
- ◆ Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ◆ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- ◆ Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- ◆ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

*Надо поощрять:*

- желание ребенка есть самостоятельно;
- стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

*Надо приучать детей:*

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детей привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

#### **«ПОВЕДЕНИЕ ребенка за столом»**

Необходимо обратить внимание родителей на следующие вопросы:

- ◆ как ест ребенок;
- ◆ каково его поведение за столом;
- ◆ умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полотняной и бумажной салфетками;
- ◆ знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Малыш только взял в руку ложку и тянет ее ко рту \_ мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно. С раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

- ◆ на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;
- ◆ за столом сидим с чистыми лицом и руками;
- ◆ застолье проходит без крика и резких замечаний;
- ◆ правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками;
- ◆ обязательно благодарим за еду и совместную трапезу. Постепенно внушаем ребенку разумность этих правил, а с 5—6 лет начинаем его этому обучать.

Все мы знаем основные правила поведения за столом: не кричать, не разговаривать, не вертеться, не сорить, не пачкать, не садиться за стол с грязными руками, не оставлять еду в тарелке и еще много всяких «не». Ребенку трудно выполнить все эти

требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не получается.

В некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Только терпение взрослых, их похвала и уверенность в способностях ребенка приведут к хорошим результатам в освоении правил столового этикета.

Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка. Пусть он сам подумает и объяснит, как можно за столом ухаживать за мамой и бабушкой, почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, что делать, если на тарелке лежат сыр и ветчина, а хочется еще съесть шпроты, почему благодарим за угощение, а не отзываемся о нем плохо, если оно нам не понравилось, и т.д.

Приучая ребенка пользоваться бумажными и полотняными салфетками и столовыми приборами, нужно объяснить, что опытная хозяйка по расположению на столе салфетки или столовых приборов может определить желание гостя закончить или продолжить трапезу.

Важно обращать внимание на то, правильно ли ребенок держит приборы в руках, поскольку переучивать всегда сложнее, чем обучать. С 5-6-летнего возраста необходимо приучать пользоваться ножом и вилок.

Ребенок легко запоминает эти правила. Ему кажется, что, соблюдая их, он стал старше и умнее. Он даже следит за взрослыми - так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом. Взрослых нередко мучает вопрос: что и как едят. Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обучить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за столом. Рассказать ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно назвать и другие причины: можно случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жующий на улице человек выглядит некрасиво. Став старше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргументам, но в раннем детстве мы воспитаем у него привычку не есть на улице. Создаем особые условия для правильной и красивой еды.

Например, в праздничном застолье будем стараться все делать правильно. Если ребенок за столом допустил оплошность, не следует его ругать, надо понять причину: у ребенка еще не закреплен навык, он волнуется, его еще не научили, слишком сложное для его возраста требование. Только терпение и любовь родителей помогут ему справиться с неудачами в освоении правил столового этикета, соблюдение которого столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

### **Я в гостях у друга.**

Чтобы ребенок чувствовал себя в гостях спокойно и уверенно, желательно научить его правилам хорошего тона.

Собираясь в гости, надо приготовить подарок, небольшое выступление для детского концерта. Хорошо бы прийти в дом с цветами для мамы друга. В гостях надо выглядеть красиво, нарядно и соответственно компании.

Если ребенок в домашних тапочках или без обуви, это портит его внешний вид и настроение. Дошкольники всегда ожидают похвалы взрослых и сверстников, ибо она - показатель признания их способностей, а также доказательство того, что они стали старше и умнее.

Не скупитесь на похвалу. Детские выступления на семейных торжествах или детских праздниках играют большую роль в самовоспитании ребенка. Преодолеть страх и выступить

перед зрителями, быть несколько минут в центре всеобщего внимания, хорошо исполнить песню или стихотворение, ошибиться и исправиться — все это требует больших усилий над собой. Разумный родительский подход поможет малышу.

Обсудите с ним, что он может исполнить в гостях, устройте маленькую репетицию. Объясните, что желание порадовать других своим выступлением укрепляет дружбу и любовь, придает окружающим силы и здоровье. Научите по-доброму реагировать на выступления других, радоваться их успехам и прощать их ошибки.

Дети живо реагируют на любое слово или поступок, они обижаются, ругаются со сверстниками, иногда кричат и плачут. Объясните, что в гостях нельзя этого делать. Ссоры и капризы неприятны всем, и больше всего другу, у которого день рождения, а комплименты друг другу создают хорошее настроение всей компании. Желаеть другу счастья и радости - веди себя так, чтобы ничто не испортило праздника.

Подскажите хорошие и приятные слова, которые можно говорить друзьям: какой замечательный у тебя наряд, как хорошо ты выступил, какая интересная игра, какое вкусное угощение и т.п.

Гости обязательно перед уходом благодарят хозяев дома. Обсудите с ребенком, почему это следует делать, за что мы благодарим организаторов праздника, какими словами можем высказать свою признательность. Каждый раз напоминайте ребенку основные правила поведения в гостях.

Чтобы ребенок не заскучал, превратите это обучение в игру. Например, кто больше вспомнит правил поведения в гостях. Или задайте ему вопрос: что можно и что нельзя делать в гостях?

### ***ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

#### ***Если ребенок плохо ест***

Время еды должно быть периодом отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее, дети часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

#### ***Как предотвратить проблему***

Вы являетесь для ребенка главным примером поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ним и то же, что и он. Малышу следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

Можно сказать: «Пожалуйста, скушай по маленькой порции каждого блюда, иначе это будет невежливо».

Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на него не давить, то рано или поздно он начнет, есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению здорового отношения к ней. Во время еды вовлекайте ребенка в неторопливый разговор. Почаще что-нибудь готовьте вместе.

#### ***Как справиться с проблемой, если она уже есть***

Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу, накладывайте еду в тарелку понемногу, но обязательно скажите малышу, что приготовили еды достаточно и можете дать ему добавки.

Объясните ребенку, что пищу нужно жевать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи больше полезных веществ, это помогает человеку расти высоким, красивым и сильным.

Если ребенок ест слишком вяло, накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию. Если ребенок слишком привередлив в еде, для начала давайте ему новую еду очень маленькими

порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благожелательный тон, продемонстрируйте свое положительное отношение к конкретной еде.