Если ребёнок плохо ест

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

Как предотвратить проблему

- Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и тоже, что и он.
- Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно. Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо». Ребёнок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней. За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
- Почаще готовьте что-нибудь вместе. Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

Как справиться с проблемой, если она уже есть?

Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

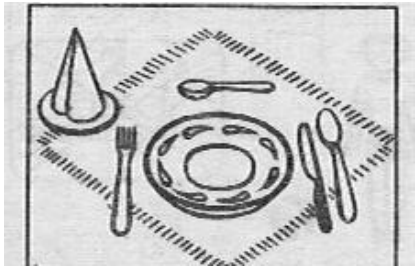
Если ребёнок ест слишком вяло:

Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребёнок слишком разборчив в еде:

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

Сервировка стола



Правила поведения за столом.

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь

сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки…

Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плеваться тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете…

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!
ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

- Правильно держат ложку и вилку.



- Умеют пользоваться ножом.
- Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.
- Не едят с целого куска.
- Не выбирают кусок на тарелке.
- Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощьювилки (см.рис.), без ножа.



- Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
- Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
- При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
- Не запрокидывают голову во время питья компота.
- Не наклоняются низко над тарелкой.
- Пережевывают пищу с закрытым ртом.
- Не чавкают.
- Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.

- Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
- Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
- Благодарят после еды и убирают посуду.
- При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.
- После еды пополощи рот.