

detkityumen.ru

Разговор о правильном питании

Хочу познакомить вас с некоторыми советами от программы «Разговор о правильном питании».

Как приучить ребенка без напоминания соблюдать правила гигиены.

Казалось бы, даже малыш знает о том, что нужно мыть руки перед едой, нельзя есть немытые ягоды и фрукты, есть нужно не торопясь... Однако- увы, далеко не всегда, несмотря на многочисленные нотации и напоминания взрослых «знаемое» оказывается «выполняемым». А что, если дать ребенку возможность самому контролировать и оценивать себя? «Разговор о правильном питании» рекомендует следующее.

Вместе с ребенком обсудите и сформулируйте «правила чистых рук», которые он будет соблюдать в течение недели. Например, «мыть руки перед едой», «мыть овощи и фрукты перед едой» и т.д.

А теперь предложите ребенку самостоятельно оценивать себя — если какое-то из правил он неукоснительно соблюдал в течение всего дня, он может поставить себе большую улыбку (в специальный дневник Мойдодыра). Если мальчик или девочка один раз забыли о правиле (но все же старались соблюдать его), то улыбка может быть поменьше. И даже если правило выполнялось всего один раз — это все равно стоит отметить — поставив маленькую улыбку. В конце недели нужно будет подвести итоги- сколько всего «заработано» улыбок, сколько среди них больших и маленьких.

От себя предложу такой эксперимент: помыть ребенку один раз руки после прогулки не под проточной водой, а в маленькой кастрюльке или тазике с белыми стенками, чтобы было заметно, какой грязно-серой станет вода. После чего прокомментировать, что вся эта грязь с немытых рук в процессе еды попадает в желудок. Аналогично можно поступить и с фруктами. Видели ли вы, какого цвета становится вода после мытья черешни, которая кажется чистой? У меня в детстве подобный эксперимент напрочь отбил желание есть «чистую» клубнику с грядки. И блестящие сосульки с крыши перестали казаться аппетитными после того, как папа позволил одной сосульке растаять дома в белой кружке. Пить эту мутную водичку мне не захотелось.

Ребенок отказывается завтракать по утрам.

Прежде всего, не следует предлагать завтрак только что проснувшемуся ребенку — он откажется от еды, так как чувство голода у него еще не возникло. Для пробуждения аппетита дайте ему выпить натощак кисло-сладкого сока. И подождите 30-40 минут, пока он будет умываться и собираться в школу или детский сад. Поможет здесь и утренняя гимнастика. Не обязательно ее делать «по правилам»- наклоны, приседания и т.д. Включите веселую музыку, и пусть ребенок потанцует (кстати, а Вы не хотите составить ему компанию?). После такой зарядки аппетит обязательно проснется.

Ребенок отказывается есть кашу

Это полезное блюдо сегодня стало редким в нашем повседневном рационе. «Щи да каша — пища наша», «Каша- матушка наша»- о былом величии и почете, котором удостаивалась каша, напоминают сегодня пословицы и поговорки. Но большинство детей не любит кашу и считает ее «невкусной», и вряд ли ваши утверждения о полезности этого блюда смогут изменить мнение ребенка.

Поэтому подключите творчество и предложите ему ... самому придумать кашу. Для этого поставьте перед мальчиком или девочкой тарелку с кашей и рядом на блюдечках разложите разнообразные добавки, с помощью которых можно изменить вкус и цвет блюда: варенье, сухофрукты, орехи, семечки, сок черники или моркови, корицу и т.д. Расскажите о том, в каких количествах можно использовать эти добавки. А теперь предоставьте ребенку полную свободу — пусть он фантазирует и экспериментирует с многочисленными добавками. После того, как каша готова, нужно придумать ей название. Такая игра может превратить кашу в одно из самых любимых блюд ребенка.

Ребенок отказывается от супа, ест всухомятку.

Возьмите два воздушных шарика. Объясните ребенку — что шарик похож на желудок человека. Когда в него попадает пища, он увеличивается в размерах, а стенки его начинают сокращаться, чтобы пищу переварить. Теперь в один шарик — «желудок» налейте через воронку жидкую кашу или суп, а во второй поместите сухарики. Обратите внимание детей на то, как по-разному выглядят «желудки» — один ровный, гладкий, второй — бугристый, неравномерно наполненный.

Предложите детям ответить на вопрос — какой человек будет легче двигаться, лучше себя чувствовать — тот, кто питается сухомятку, или тот, кто съел полноценный обед. Уверяем, такая демонстрация оказывается очень убедительной и заставляет ребенка изменить свое отношение к питанию. Для того, чтобы «закрепить» воспитательный эффект, можно предложить ребенку придумать свой обед — нарисовать обеденный стол с блюдами, которые должны входить в состав обеда — закуску, первое, второе, десерт, а потом вместе с ребенком приготовить «нарисованный» обед.

Конечно, воспитывая здоровое поколение, формируя полезные пищевые привычки у детей, нельзя забывать, что дети во многом копируют родителей, поэтому, прежде всего, начинать нужно с себя.

Автор Анна Быкова, по материалам сайта <http://annabykova.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category141/3213/