

Рекомендации по психологическим аспектам организации

питания детей для воспитателей и родителей

1. Приход ребенка в детский коллектив почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем младше ребенок, тем тяжелее он переносит период привыкания. Часто у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, уменьшается общая сопротивляемость заболеваниям. В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если он не умеет или не хочет, есть самостоятельно, первое время кормите его, даже если остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае не заставляйте - это усилит отрицательное отношение к коллективу.

2. Если ребенок в семье привык к более соленой пище, то первое время можно подсаливать его порцию небольшим количеством соли (это обязательно нужно делать так, чтобы не видели другие дети). Со временем следует постепенно уменьшать количество добавляемой соли до общего для всех уровня. Опыт показывает, что такую постепенную адаптацию ребенка к вкусовым особенностям пищи в детском саду можно осуществить всего лишь в течение двух-трех недель.

3. Доведите до сведения родителей, что не следует кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад. Это снижает аппетит и способствует формированию отрицательного отношения к процессу употребления пищи.

4. Хорошо, если вы едите вместе с детьми то, что предлагается в детском саду, т. к. поведение значимого взрослого, которым является воспитатель, влияет на поведение ребенка. Дети склонны копировать действия взрослых, поэтому важно, чтобы они видели, что их воспитатель с удовольствием ест пищу, которую предлагают им.

5. Вводите новые блюда в рацион детей в игровой форме, тактично и терпеливо убеждая, объясняя полезность разумного приема тех или иных продуктов, развивая вкус к пище, осознанную мотивацию (почему надо есть именно такое количество пищи). Вы можете:

- дать информацию о составе блюда, способе приготовления, его вкусе и пользе для здоровья;
- вовлечь детей в разговор о блюде или его компонентах;
- попробовать блюдо на глазах у детей.

Эти действия помогут преодолеть неаппетит, будут способствовать появлению у детей доверия к новому блюду.

6. Можно предположить, что такая стратегия будет эффективна и в отношении «непопулярных» продуктов. Приучать малышей к ним следует, давая небольшие порции. Известно, что страх перед новым блюдом уменьшается, если ребенок может его назвать, знает, чем было это блюдо до того, как попало в тарелку, как оно выросло, перерабатывалось и т. д. В таком контексте можно обсуждать пищу растительного происхождения, а не животного.

7. Ребенка, который отказывается есть, посадите во время приема пищи за стол к детям, которые едят хорошо. Влияние мнения сверстников, роль наглядного научения и стремление копировать поведение окружающих могут оказывать существенное влияние на пищевое поведение ребенка.

8. Откажитесь от попыток заставить ребенка есть или доедать. Прессинг и внушение чувства вины способствуют формированию отрицательного отношения к процессу употребления пищи в целом. А значит, могут лишь усугубить ситуацию. «Сделки» - обещание ребенку чего-то в обмен на полностью съеденный обед - снижают ценность еды в его глазах и значимость всего процесса употребления пищи. Вредны уго-

воры, запугивания, обещания типа: «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».

9. С психологической точки зрения любое действие, поступок имеют мотив или причину. Попробуйте понять причину плохого аппетита или чрезмерного «увлечения» детьми едой. Если малыш систематически отказывается от еды, аппетит его резко ухудшился - это не обязательно связано с качеством или вкусом пищи. Например, если у ребенка насморк, и он не может чувствовать запахи, его аппетит будет снижен. Как и в случае, если он болеет, не выспался, дома был конфликт или другая стрессовая ситуация. Если дети чрезмерно избирательны в пище, которую им предлагают дома и в детском саду, это может быть следствием некоторых форм дисбактериоза, при которых ребенок опытным путем исключает те виды продуктов или блюда, после которых у него болит живот. В таких случаях следует рекомендовать родителям проконсультироваться у педиатра. Ребенок также плохо ест, если у него что-то болит, он переохладился во время прогулки, или у него мокрая одежда.

10. Если ребенок отказывается от еды, потому что устал или расстроен, подход должен быть 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 вашего мудрого, сдержанного поведения будет то, что ребенок «передумает» и начнет есть.

11. По возможности не сажайте детей во время приема пищи спиной к двери, т. к. такое положение в пространстве способствует появлению тревожности, а она, в свою очередь, снижает аппетит. Потребность в безопасности - это главная, базовая потребность, и от ее удовлетворения зависит все остальное, в том числе и желание приема пищи.

12. Можно повысить аппетит ребенка, посадив его рядом с теми детьми, с которыми он чаще всего играет. Люди всех возрастов едят лучше и с большим удовольствием, когда находятся в компании друзей - это справедливо и для детей. Приятная музыка, которая нравится детям, также способствует повышению аппетита, задает определенный ритм действиям. Но музыка не должна быть очень быстрой и громкой, чтобы не отвлекать на себя все внимание ребенка. Во время приема пищи оно должно быть сосредоточено на еде.

13. В помещении, где дети едят, не должно быть душно и жарко. Это тоже может снижать аппетит.

14. Не вынуждайте детей сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление и отрицательно сказывается на восприятии ребенком процесса употребления пищи.

15. Избегайте отрицательных эмоций во время кормления детей, а также ссор и неприятных разговоров между сотрудниками ДОУ в это время. Недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой. Обстановка должна быть спокойной и доброжелательной.

16. 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. Важен дружелюбный тон общения, равно как и вера в потенциальные возможности ребенка. Если вы хотите показать ему, как надо есть,

- его способ держать вилку можно изменить мягкими движениями, вполголоса комментируя свои действия, и в заключение похвалить его за правильные манеры.

17. Для положительного восприятия ребенком процесса приема пищи важно создание и соблюдение особого ритуала. С одной стороны, это обеспечивается определенным режимом питания в детском саду. С другой - обучением ребенка правильному поведению за столом и развитием навыков самостоятельности, культуры еды. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом - вилкой, на пятом - можно и ножом.

18. Чем увереннее и легче ребенок владеет столовыми приборами, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и легче он с ней «справляется». От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходят не сразу.

19. Если вы приучаете ребенка к полной, красивой сервировке стола - удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, к скатерти или салфеткам, то решаете одновременно и задачу воспитания положительного отношения к еде. Чем старше группа, тем сложнее должен быть процесс принятия пищи. Необходимо больше столовых приборов, элементов сервировки, а также ритуалов, связанных с едой (пожелание приятного аппетита, благодарность за обед и проч.).

20. При введении нового блюда порции не должны быть большими. Лучше положите ребенку меньше еды, а потом, если у него будет желание, - добавку.

21. Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить тех, кто сервировал стол, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (как и перед едой).

22. Дети дошкольного возраста впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые (воспитатели или члены семьи) допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «привередлив в еде», сами подают пример излишней, чрезмерной разборчивости в пище - это отрицательно влияет на аппетит ребенка.

23. Другие крайности, либо ваше безмерное беспокойство, подчеркнутое внимание к тому, сколько съел ребенок, убеждение, что надо съесть еще, либо отсутствие должного контроля за приемом пищи, когда ребенок ест, что и сколько хочет, - всё это приводит к установлению таких условно-рефлекторных механизмов психической деятельности, которые приведут к гипертрофированно излишней потребности в пище, впоследствии ведущей к нарушению пищевого поведения.

24. Прием пищи для ребенка - важнейший познавательный процесс. Практически это единственный акт, во время которого ребенок в буквальном смысле смешивается с пространством, поглощая отдельные его элементы «пробуя его на вкус». Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к этому процессу. Осознанность и приятное предвкушение пищи «готовят» организм к тому, чтобы она 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.