

Презентация на тему: «Фу, вашу кашу!»

Подготовила воспитатель
Погодина О.В.

«2019г.»



Запас энергии (насыщение)

- Для детей дошкольного возраста свойственно явление снижение аппетита. У таких детей насыщение происходит после потребления небольшого количества пищи. Родители же соотносят их потребности со своими, что не совсем корректно.



- Конечно, взрослому здоровому человеку пищи требуется больше, чем ребёнку. Такие мальчики и девочки привыкают пополнять свой запас энергии не за счёт каш и борщей, а с помощью «перехватывания» конфет, печенья, зефира, вафель, т.е таких продуктов, чья энергетическая ценность высока, а объём мал.



Проблемы кормления

- Как правило проблемы с кормлением проходят в этом случае сами- собой. Главное, что бы озабоченные взрослые своими приставаниями и угрозами не выработали у детей стойкую негативную реакцию протеста





Капризы

- Дети позволяют себе капризничать по поводу того или иного блюда, способа его приготовления или подачи на стол. Из их слов следует, что суп нельзя есть, потому что там плавают лук, макароны несъедобны из-за подливки, а чай слишком горячий.





Частые проблемы

- Чаще проблемы возникают в тех семьях, где детям готовят «на особицу». Специально сделанное блюдо другие члены семьи не потребляют сами.






«Что же вы сами не едите?»

- На отказ ребенка съесть приготовленное блюдо или только для него купленное что-то, взрослые начинают бурно возмущаться. Дети же отвечают им язвительными замечаниями «Что же вы сами не едите?»





Решение

- Для разрешения этой проблемы необходимо прибегнуть к тактике совместных действий. Игнорируемый продукт или блюдо желательно приготовить для всей семьи и предложить его на завтраке, обеде или ужине. В этом случае снижается интенсивность капризов.
- 
- 
- 



Появление желания

- К тому же происходит своеобразное заражение. Ребенок видит, как дружно другие едят нечто, и у него появляется желание отведать это блюдо.





Кулинария

- Кулинария - дело исключительно творческое, в ней может быть реализована тяга детей к экспериментированию и самовыражению. Поэтому включение детей в совместную деятельность по приготовлению пищи, предоставление им самостоятельности могут помочь успешно разрешить подобные проблемы.



Избавление от капризов

- Таким образом, можно достаточно легко предотвратить появление «пищевых» капризов, раз и навсегда избавиться от проблем, связанных с кормежкой.





Культура питания

- Неправильно разрешать баловаться за столом, есть неаккуратно, разрешать есть руками, когда ребенок уже вполне может пользоваться столовыми приборами, швыряться едой или





Правила поведения

- Нужно приучать ребенка к правилам поведения за столом: учить пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой и т. п.





Правила



- У ребенка должно быть определенное место для еды - свой маленький столик или место за общим столом и специальный стул, на котором малыш может сидеть самостоятельно. Не стоит пытаться кормить малыша во время

игр





Вывод:

- Очень важно понять, что с самого раннего возраста у ребенка формируются правильное пищевое поведение и привычки. Во избежание различных проблем со здоровьем и поведением ребенка желательно, чтобы родители с самого рождения кормили малыша правильно, причем в этом большую роль будет играть не только обучение ребенка, но и правильный пример со стороны взрослых.
- 
- 
- 