

Консультация старшего воспитателя

Рекомендации по психологическим аспектам организации питания в детском дошкольном учреждении

Так как дети большую часть дня проводят в ДООУ, то основная нагрузка по их кормлению и воспитанию лежит на сотрудниках ДООУ. Вот некоторые рекомендации воспитателям, которые помогут упростить процесс кормления детей, сделают его приятнее:

1. Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитатель кормит его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

2. Важно довести до сведения родителей, что не следует кормить ребенка завтраком до прихода в детский сад. Это снижает аппетит и способствует формированию отрицательного отношения к употреблению пищи.

3. Хорошо, если воспитатели могут есть вместе с детьми ту еду, которая предлагается в ДООУ. Так как поведение значимого взрослого, которым является воспитатель, влияет на поведение ребенка. Дети склонны копировать поведение взрослых, поэтому важно, чтобы дети видели, что их воспитатель с удовольствием ест пищу, которую предлагают им.

4. Вводить новые блюда в рацион детей, посещающих ДООУ, нужно в игровой форме, тактично и терпеливо убеждая ребенка, объясняя полезность разумного приема тех или иных продуктов питания, развивая его вкус к пище, осознанную мотивацию (почему надо есть именно такое количество пищи). Воспитатель может:

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

Эти действия помогут детям преодолеть неophobia, будут способствовать появлению доверия к новому блюду. Можно предположить, что эта стратегия будет эффективна и в отношении «непопулярных» блюд. Приучать малышей к новому блюду следует небольшими порциями. Известно, что страх перед новым

блюдом уменьшается, если ребенок может его назвать, знает, чем было это блюдо до того, как попасть в тарелку, как оно выросло, перерабатывалось и т.д. В таком контексте можно обсуждать пищу растительного происхождения, а не животного.

5. Ребенка, который отказывается есть в ДООУ, посадить во время приема пищи за один стол к детям, которые едят хорошо. Влияние на детей мнения их сверстников, роль наглядного научения и стремление копировать поведение окружающих может оказывать существенное влияние на пищевое поведение ребенка.

6. Воспитателям ДООУ желательно отказаться от попыток заставить ребенка есть или доедать. Прессинг и внушение ребенку чувства вины способствует формированию отрицательного отношения к процессу употребления пищи в целом. А значит, могут лишь усугубить ситуацию. «Сделки», когда ребенку обещают что-то в обмен на полностью съеденный обед, снижают ценность еды в глазах ребенка и значимость всего процесса употребления пищи. Вредны уговоры, запугивания, обещания: "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".

7. 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. Так, например, если у ребенка насморк и он не может чувствовать запахи, его аппетит будет снижен. У ребенка может быть плохой аппетит, если он не выспался, если у него в доме был конфликт или другая стрессовая ситуация, если он начинает болеть. Если дети чрезмерно избирательны к пище, которую им предлагают дома и в детском саду – это может быть следствием некоторых форм дизбактериоза, 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, если он переохладился во время прогулки, если у него мокрая одежда.

8. Если ребенок отказывается от еды, потому что устал или расстроен чем-нибудь, подход будет 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 в данном случае мудрого, сдержанного поведения воспитателя будет то, что ребенок "передумает" и начнет есть.

9. По возможности не надо сажать детей во время приема пищи спиной к двери. Так как такое положение в пространстве способствует появлению тревожности. Потребность в безопасности – это главная, базовая потребность, и от ее удовлетворения, зависят все остальное, в том числе, и потребность в пище. Тревожность снижает аппетит.

10. Можно повысить аппетит ребенка, посадив его рядом с теми детьми, с которыми он чаще всего играет. Люди всех возрастов едят больше и с большим удовольствием, когда находятся в компании друзей, это справедливо и для детей.

11. Приятная музыка, которая нравится детям, также будет способствовать повышению аппетита, задаст определенный ритм действиям. Но музыка не должна быть очень быстрой и громкой, чтобы не отвлекать на себя все внимание ребенка. Во время приема пищи все внимание ребенка должно быть сосредоточено на еде.

12. В помещении, где дети едят, не должно быть душно и жарко. Высокая температура в помещении может снижать аппетит.

13. Дети не должны сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление и отрицательно сказывается на восприятии ребенком процесса употребления пищи.

14. Следует избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, обстановка должна быть спокойной и доброжелательной, недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед едой. По возможности стараться избегать ссор и неприятных разговоров между сотрудниками ДОО во время кормления детей - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

15. 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. Дружелюбный тон общения, равно как вера в потенциальные возможности ребенка. Если вы хотите показать ребенку как надо есть – его способ держать вилку можно изменить мягкими движениями, вполголоса комментируя свои действия и в заключение похвалить его за правильные манеры.

16. Для положительного восприятия ребенком процесса питания очень важно создание и соблюдение особого ритуала приема пищи. С одной стороны это обеспечивается определенным режимом питания в ДОУ. Не менее важно обучение ребенка правильному поведению за столом и развитие навыков самостоятельности, культуры еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и без проблем он с ней справляется. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом - вилок, на пятом - можно пользоваться и ножом.

17. Если вы приучаете ребенка к полной, красивой сервировке стола: удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, к скатерти или салфеткам, то вы решаете одновременно задачу воспитания положительного отношения к еде. Чем более старшая группа, тем сложнее должен быть процесс еды. В нем должно быть больше столовых приборов, больше элементов сервировки, больше ритуалов, связанных с процессом принятия пищи (пожелание приятного, аппетита, благодарность за обед и др.)

18. При введении нового блюда порции не должны быть большими. Лучше положить ребенку поменьше еды, а потом, если будет желание, положить добавку.

19. 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 (так же, как и перед едой).

20. 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 крайне отрицательно будет влиять на аппетит ребенка. Другие крайности: либо безмерное беспокойство взрослых, подчеркнутое внимание к тому, сколько съедено ребенком, убеждение, что надо съесть еще и еще, либо отсутствие должного контроля за приемом пищи, когда ребенок ест что хочет и сколько хочет - может привести к установлению таких условно-рефлекторных механизмов психической деятельности, которые приведут к гипертрофированно излишней потребности в пище, впоследствии ведущей к нарушению правильного пищевого поведения.

21. Процесс еды для ребенка - важнейший познавательный процесс. Практически это единственный акт при котором ребенок в буквальном смысле смешивается с пространством, «пробуя его на вкус», поглощая отдельные его

элементы. Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи. Осознанность и приятное предвкушение пищи "готовит" организм к тому, чтобы пища 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.

/По материалам методического пособия «Формирование навыков рационального пищевого поведения у детей дошкольного возраста. Когнитивно-поведенческий подход. Методические рекомендации» Авторы: Касаткин В.Н., проф., д.м.н., зав. лабораторией психологии здоровья Федерального института развития образования; Савчук Е.А., н.с. лаборатории психологии здоровья Федерального института развития образования; Мосов А.В., начальник управления Государственной инспекции города Москвы по качеству сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия (МосГИК), научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН; Тобис В.И., первый заместитель исполнительного директора Московского фонда содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения; при участии ОАО «Мосгорснабпродторг» (ген. директор Артеменко В.Г.).- М., 2011г. /

