**Консультация для родителей« Воспитание культуры поведения за столом у детей 4-5 лет»**

Уважаемые родители! Несколько советов для вас, для того чтобы совместными усилиями и с нашей, и в первую очередь с вашей стороны, помочь воспитать «правильные привычки» в культуре приема пищи у детей. Задача детского сада и семьи - наша общая задача. Сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого - правильное питание, не только с рациональной точки зрения, но и с точки зрения этических норм. Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания - актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений. Часто родители теоретически понимают важность расширения представлений ребенка о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), но на практике действуют иным образом, сталкиваясь с множеством объективных и субъективных проблем. Такое противоречивое поведение взрослых не способствует укреплению здоровья детей. Повышение компетенций родителей в данном вопросе - необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог - ребенок - родитель». И мы очень надеемся на вашу поддержку и понимание.

Культура приема пищинеотделима от режима питания. Он определяется временем и кратностью приема пищи, длительностью промежутков между ними и распределением калорийности по каждому приему. Культура приема пищи – это и сервировка стола, и культура поведения за ним, и умение пользоваться столовой посудой и приборами. Эти навыки необходимы не только в праздничные дни или во время посещения мест общественного питания, но и в будни. Они являются одной из характеристик культурного уровня человека. Давайте попробуем разобраться вместе и рассмотрим некоторые аспекты, способствующие формированию навыков культуры приема пищи.

У каждого ребенка есть свои привычки и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс, например:

- Можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира, делая акцент на том, что порция меньше.

- Нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей, так ребенок съест, сколько сможет.

- Интересно и красиво украсить блюдо.

- Замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

**НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ДО, ВО ВРЕМЯ ЕДЫ И ПОСЛЕ**

- Перед приемом пищи, желайте друг другу «приятного аппетита!»

- Во время приема пищи на чистом столе должны находиться предметы, необходимые для трапезы: солонка, хлебница, салфетница и по возможности, ваза с цветами.

- Последовательность блюд должна быть постоянной.

- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.

- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

- Не надо разговаривать во время еды, тем более с набитым ртом.

- Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

- Не ставить локти на стол.

- Обращать внимание на то, чтобы ребенок кушал с закрытым ртом.

- Перед приемом пищи и после, обязательно мыть руки!

- После окончания еды ребенка нужно научить полоскать рот.

ХОРОШИМ ПРИМЕРОМ МОГУТ БЫТЬ САМИ РОДИТЕЛИ!

**ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

- Громких разговоров и звучания музыки.

- Понуканий, поторапливания ребенка.

- Насильного кормления или докармливания.

- Осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

Советский и российский писатель Владимир Леви, в своей книге"Нестандартный ребенок", описывает приемы правильного отношения к приему пищи, в первую очередь родителей.

**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА,**

**СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

**1. Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений к еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

**2. Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Ни в коем случае не делайте этого!

**3. Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**4. Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожёванный кусок.

**5. Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

**6. Не тревожиться и не тревожить.**Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно — так, только так! «… а как же кормить?». Очень просто. Какое-то время еда должна быть в пределах досягаемости, на виду у ребенка. Если младенец, то дать грудь при проявлении беспокойства. Если малыш, то безнасильно увлечь к столу, не удерживая, однако, если не хочет. Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**7. Не оставляйте без внимания детали.**Подавайте здоровый пример.Желательно – во всех отношениях… Даже в таком, казалось бы, элементарном вопросе, как кормление чада, речь идет не только о здоровье физическом. «Как не надо кормить», «как кормить» – это и как себя вести, и как мыслить и чувствовать...

Уважаемые родители! Мы очень надеемся, что все сказанное выше, будет полезно вам и вашему ребенку. И надеемся, что наше дальнейшее сотрудничество будет таким же плодотворным. До свидания!