

# Формирование культуры трапезы.



На что надо обращать внимание во время еды.

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни слишком холодным.
- Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.

Не надо разговаривать во время еды.

Рот и руки – вытирать бумажной салфеткой

Чего не следует допускать во время еды.

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Насильного кормления.
- Осуждения ребенка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- После окончания еды ребенка нужно научить полоскать рот.

Культура еды

Один из моментов приучения к еде – красота приема пищи. Развитие навыков самостоятельности, культуры еды способствует формированию должного аппетита. Чем увереннее и легче ребёнок владеет ложкой, вилок, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем легче он с ней справляется. От



взрослого требуется терпение, понимание того, что овладение данными навыками – дело времени. Ловкость, аккуратность приходят не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом – вилок, на пятом – ножом.

Степень влияния родителей, результативность воспитания вкусовых привычек, как положительных (полезные для здоровья продукты), так и отрицательных (вредные для здоровья вкусовые пристрастия), намного выше, чем других близких взрослых.

# Если ребёнок плохо ест.

## Как предотвратить проблему?

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее, дети, часто именно во время еды, втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

- Вы — пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребенком, и то же, что и он.
- Ребенку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.
- Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- Ребенок должен иметь право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребенка не давить, то рано или поздно он начнет есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- За едой вовлекайте ребенка в спокойный разговор.
- Почаще что-нибудь готовьте вместе.

## Как справиться с проблемой, если она уже есть?

**Если ребенок слишком быстро заглатывает пищу:**

- ✓ Объясните ребенку, что пищу нужно прожевывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожеванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

**Если ребенок ест слишком вяло:**

- ✓ Накладывайте в тарелку пищу понемногу, постепенно добавляя ее. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

**Если ребенок слишком разборчив в еде:**

- ✓ Для начала начните давать ребенку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь задать за столом спокойный благоприятный тон, продемонстрируйте свое отношение к этой еде.



# Меню здоровья.

## Рекомендуем приготовить.



### Капустные котлеты.

Вам понадобится:

капуста свежая или квашеная 200 гр.

манка 10 гр.

масло сливочное 4 гр.

масло растительное 2 гр.

яйцо.

Капусту потушить на слабом огне, остудить, пропустить через мясорубку. Добавить манку, яйца и растопленное сливочное масло. Полученную массу хорошо перемешать.

Котлеты укладывать на противень, смазанный растительным маслом. Жарить в духовке до готовности.

### Свекольные биточки.

Вам понадобится:

свёкла 200 гр.

манка 5 гр.

масло сливочное 4 гр.

масло растительное 2 гр.

яйцо



Варёную свёклу очистить, пропустить через мясорубку, добавить манку и яйца.

Полученную массу хорошо перемешать, добавить сливочное масло. Биточки выложить на лист и запекать в духовке до золотистой корочки. Подавать к столу с соусом.

### Морковная запеканка с изюмом.

Вам понадобится:

морковь 200 гр.

манка 5 гр.

масло сливочное 5 гр.

масло растительное 2 гр.

яйцо, изюм.



Варёную морковь почистить, пропустить через мясорубку. Добавить манку и яйца, всё хорошо перемешать. Выложить на лист и запекать в духовке до золотистой корочки. Подавать к столу со сладким соусом.

Количество продуктов рассчитано на одну порцию.

**Приятного аппетита!**