



Консультация психолога

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.**

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия.

Русская пословица очень ярко иллюстрирует важность и цену здоровья. «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял – все потерял».

Какие же показатели характеризуют здоровье, и как можно здоровье сохранить?»?

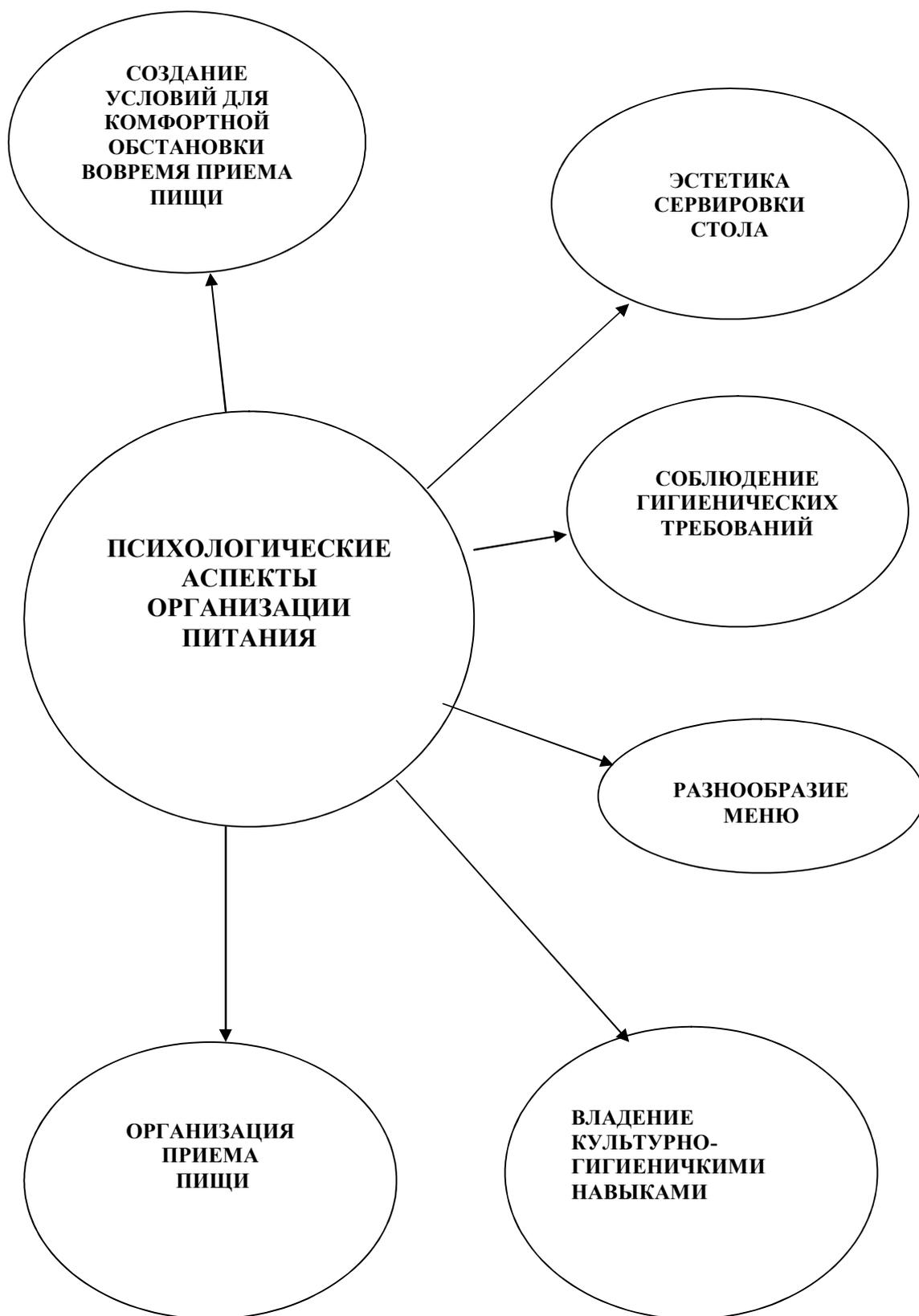
На формирование здоровья оказывает влияние целый ряд факторов и один из них социально-экономический (образ жизни), куда входит и питание. Здоровый образ жизни – это активность человека, направленная на сохранение здоровья.

Учеными установлено, что здоровье населения на 50 процентов обусловлено социально-экономическими факторами, т.е. образом жизни, а значит и питанием, на 20 процентов – биологическими (особенностями конституции, наследственностью), на 20 процентов – климатогеографическими и экологическими факторами и только 10 процентов – организацией медицинской помощи.

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от того, как в нем организовано питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи и т.д.

Пребывание ребенка в детском саду предполагает трех - четырехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма.

## Психологические аспекты организации питания детей



Питание должно проходить как дома.

В качестве средства профилактики психоэмоционального напряжения прием пищи должен организовываться как большая релаксационная пауза. Что для этого нужно?

### **1. Во-первых создание условий.**

Для того, чтобы во время приема пищи ребенок имел возможность сидеть комфортно, необходимо подобрать мебель в зависимости от роста детей. Мебель, создающая настроение, должна быть красивой, детской, современной. Столы необходимо расставить удобно, чтобы каждый ребенок мог спокойно сесть и выйти из-за стола. Воспитатель усаживает детей за столы так, чтобы сначала сели часто болеющие и те, кто плохо и медленно ест. Важно, чтобы дети могли видеть друг друга. Выходить изза стола нужно постепенно.

### **2. Во-вторых сервировка стола.**

Особое внимание обратить на сервировку стола. Важнейшим условием является соблюдение гигиенических требований, а именно чистота столов, столовых приборов, помещение, где дети принимают пищу, должно быть обязательно проветрено. Посуда имеет огромное значение, а именно, ее цвет, состояние. Посуду необходимо подобрать красивую, детскую, наличие рисунка или цвета на каждом столе может быть свой или у всей группы один. Посуда, в которой подается пищи должна быть небольшой и эстетичной. Не надо забывать и про наличие на столе красивой, подходящий под цвет, посуды, скатерти или индивидуальной салфетки для каждого ребенка, которые часто стираются и не имеют пятен от предыдущей пищи. Для полноты сервировки можно поставить на стол и эстетическое украшение, например, вазу со сменяющимися по сезону наполнением. Все должно вызывать у детей желание сесть за стол.

### **3. В третьих время перед приемом пищи.**

Для поддержания хорошего аппетита у детей, следует уделять внимание оформлению, вкусу, аромату готовых блюд. Пища, находящаяся в тарелке должна иметь эстетический вид, красиво аппетитно разложенная в посуде перед ребенком. Все должно вызывать аппетит, желание принимать пищу.

Перед приемом пищи необходимо создать спокойную, доброжелательную обстановку и поддерживать хорошее настроение детей, так как состояние нервной системы сказывается на аппетите. Можно поиграть перед обедом в спокойные игры.

#### **4. В четвертых прием пищи.**

Для психологического комфорта важно качество предлагаемых детям блюд, и, конечно, соответствие блюд потребностям растущего организма, их разнообразие и сама процедура приема пищи.

Питание должно проходить как дома. В качестве средства профилактики психоэмоционального напряжения во время приема пищи включается спокойная музыка, неплохо установить декоративные фонтаны, аквариумы или мониторы с меняющимися изображениями пейзажей.

Чтобы дети получили удовольствие не только от еды, но и от общения со сверстниками и взрослыми, можно использовать, как один из вариантов, технологию семейного стола. Она заключается в следующем:

- Взрослые должны есть вместе с детьми,
- За столом дети могут общаться, за столом должен быть глава, хозяин, хозяйка и т.д.,
- Манеры детей за столом обсуждению не подлежат

Почему за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А еще своим примером он исподволь ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, приходит на помощь в трудной для ребенка ситуации. Как правило, разговор начинает взрослый, но если кто-либо из детей перевел разговор на другую тему, то пусть так и будет. Быть выслушанным – право ребенка, которое непременно должно быть соблюдено при двух условиях:

- Если в это время во рту у него нет пищи:
- Если он вступил в разговор, не перебив при этом другого собеседника.

Роль воспитателя заключается в контроле за соблюдением этих условий, а также в том, чтобы помочь ребенку довести его мысль до конца.

В семье во главе стола всегда сидит хозяин или хозяйка. Они руководят застольем, ведут беседу, предлагают еду, убирают освободившуюся посуду, следят за соблюдением принятых правил и т.п. Детей следует научить быть хозяином стола. Учатся они этому у взрослого. Затем он назначает кого-либо из детей на эту роль, помогает ему с ней справиться. По мере того как маленький коллектив соотрапезников превратиться в дружескую компанию, выбирать «главу» стола должны дети. «Приятного аппетита, - говорит воспитатель, присаживаясь за стол, - а кто у нас сегодня главный?»

Неплохо периодически обсуждать с детьми, как справился ребенок с ролью хозяина. При этом внимание акцентируется на том, что у ребенка получилось лучше всего. Например: «Витя такой заботливый, всегда мне

подает второй кусочек хлеба» говорит девочка, любительница покушать. Не следует принуждать ребенка есть. Необходимо помнить, что каждый человек рождается на свет с присуще только ему хорошо функционирующим механизмом голода, который показывает, когда ему следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые возможно, будут проявляться в течение всей жизни.

В каждой семье за столом свои порядки. В одной, например, можно закончив еду, встать, поблагодарить и уйти. В другой - нужно дождаться всех. Подобные правила уже со средней группы должны устанавливаться с учетом мнения детей. Главное, эти правила должны быть детьми осознаны. Правил должно быть немного, чтобы дети могли держать их в памяти. К стати сказать, что имеется в виду правила культуры общения, а не манеру есть. Как и любые инструкции, правила должны иметь четкие формулировки. Правила разрабатываются применительно к возрасту и ситуации. Но один из запретов должен быть обязательно для всех.

Это запрет обсуждать манеры приема пищи, что не означает вовсе, что можно попустительствовать бескультурью и делать вид, что не замечаешь, как ребенок ест, чавкая, ковыряет в зубах, раскачивается на стуле, крошит хлеб и т.п. В этом случае беседа с ребенком должна быть интимной - с глазу на глаз. Следует учесть также и культуру семьи, обратить внимание родителей на поведение ребенка.

Если говорить о традиционном варианте приема пищи, то необходимо отметить роль детей, которые являются дежурными в этот день. Во время приема пищи они могут выполнять роль хозяев, т.е. приглашать к столу, следить, что у всех есть столовые приборы, хлеб в хлебнице. Они также могут объявить меню перед обедом, пожелать всем приятного аппетита, оказать помощь в индивидуальной раздаче второго блюда, когда первое блюдо уже съедено детьми. Уборка посуды после приема пищи может быть совместной. Что-то дети убирают за собой сами, что-то убирают дежурные по общей договоренности воспитателя и детей. Такая обстановка создает комфорт и уют.

### **На что надо обращать внимание во время еды.**

- Последовательность блюд должна быть постоянной.
- Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.

- Полезно класть в пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

#### **Что не следует допускать во время еды.**

- Громких разговоров.
- Понуканий поторапливаний ребенка.
- Насильного кормления или докармливания.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, неправильное оформление блюд.
- После окончания еды ребенка нужно научить полоскать рот.

#### **5. Важны культурно-гигиенические навыки.**

Для спокойного комфортного состояния детей имеет немаловажную роль владение культурно – гигиеническими навыками, которые формируются в режимных процессах – это: навыки личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдение общепринятых норм, этикета.

Ребенок должен уметь мыть руки перед едой; аккуратно есть; брать хлеб и накладывать еду в тарелку столько, сколько съешь; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом; тщательно пережевывать пищу. Владение вышеперечисленными навыками не влечет для ребенка психоэмоционального напряжения.

#### **5. Время после приема пищи.**

Это время необходимо проводить соответственно в спокойной, приятной обстановке: звучит музыка, приглушенные, негромкие разговоры, спокойное проведение гигиенических процедур перед сном. Спокойный переход детей ко сну.

В заключение хочется отметить, что обеспечение психологического комфорта во время приема пищи под силу только коллективу профессионалов, живущих в ногу со временем и к тому же искренне любящих своих воспитанников.

