

## Поговорим о питании.

Воспитывая ребенка раннего возраста, взрослым (педагогам и родителям) надо помнить, что они первые, кто должен умело, очень тонко и осторожно передать ребенку те черты и особенности, которые расцветут и окрепнут у него в дошкольном возрасте.

Именно в раннем возрасте должно быть положено начало этой воспитательной работе, чем позже она будет начата, тем труднее её осуществить.

Малышам свойственны, живой интерес к окружающему, активность, эмоциональность, стремление к самостоятельности- всё это создает благоприятные условия для воспитания культурно-гигиенических навыков, имеющих очень большое значение для развития детей и для здорового образа жизни.

Сегодня мы поговорим о кормлении. Что же нового появляется в процедуре кормления ребенка второго года жизни? Это возраст, когда ребенок начинает кушать самостоятельно. Раньше некоторые дети довольно хорошо сами ели ложкой, когда приходили в детский сад. Других приходилось учить. Сейчас почти все дети, которые посещают детский сад регулярно, научились есть ложкой. Дома давайте возможность есть самим, не упускайте это время, иначе в 2 года вы ему скажите: " ты уже большой и должен есть сам", а ребенок в ответ будет капризничать и требовать, чтобы его кормили.

Перед каждой кормлением мы моем ручки надеваем салфетку (чтобы не пачкать одежду). Если дома выполняются все требования к ребенку, какие в детском саду, то он охотно выполняет всё, что от него требуется.

Учите ребенка правильным действием: держать ложку в правой руке, в левой хлеб; пищи на ложку брать немного; хлеб откусывать небольшими кусочками; слегка наклоняться над тарелкой, опускать ложку в тарелку плавно, не стучать о край; садиться есть вместе с ребенком, но перед этим скажите: "Сейчас мы с тобой будем обедать, но сначала надо вымыть ручки.

Ребенок этого возраста очень быстро устает, каждое из перечисленных действий требует от него больших усилий, физических и психических, поэтому внимательно следите за ним во время еды, и замечайте перепады напряжения, усталости, помогите ему: докормите сами.

Обратите внимание и на такое поведения ребенка: сначала он ест с аппетитом, а потом начинает баловаться, играть ложкой, стучать ею по тарелке. Как поступить? Не раздражайтесь и не ругайте ребенка, это может привести к потере аппетита. Уберите тарелку со стола. Если ребенок начинает хныкать, дайте ему ещё возможность.

Иногда взрослых огорчает плохой аппетит ребенка. В чем дело? Почему малыш плохо ест? Если ребенок здоров, то потеря аппетита - результат ошибок родителей.

Что же надо делать?

- прежде постарайтесь каждый раз готовить его к приему пищи за несколько минут до кормления: доброжелательно, ласково сказать малышу, что сейчас он будет есть. Если ребенок играет, включайтесь в игру малыша: "Машенька, твоя дочка проголодалась, давай пригласим её поесть с нами. Только не забудь помыть ей ручки"

-ребенок должен сесть за стол в хорошем настроении.

-сервируйте красиво стол постелите на стол салфеточку, поставьте вазочку с бумажными цветочками, используйте красивую детскую посуду, желательно с рисунком. Все это привлекает внимание детей и повышает аппетит. Не надо кормить его насильно. Пища съеденная без аппетита, не приносит пользы.

Итак, при правильном воспитании ребенок в 2 года:

-перед едой идет мыть ручки, моет их сам, хотя, быть может, и не всегда умело.

-ест самостоятельно ложкой густую и жидкую пищу.

- обращает внимание на своё грязное лицо, руки, нос, дает взрослому знать об этом или сам пытается вытереть бумажной салфеткой, умыть.

- требует устранения беспорядка за столом (постелить салфетку, убрать крошки).

-посуда ребенка должна быть личной, это требование гигиены.



Подготовили: Белякова Т.Ю.  
Ромашкина О.А.

