

Психологические аспекты организации питания детей

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

Чтобы дети получили удовольствие не только от еды, но и от общения со сверстниками и взрослыми, лучше всего использовать технологию семейного стола. Она заключается в следующем:

- * взрослые должны есть вместе с детьми;
- * за столом дети должны общаться (но не обсуждать и спорить);
- * манеры детей за столом обсуждению взрослых не подлежат.

Зачем за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Прежде всего, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А еще своим примером он исподволь, ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, может оказать помощь в трудной для ребенка ситуации.

Начнем с того, что это приятная обязанность, не однообразная, не скучная и навязчивая, а приносящая ребенку удовлетворение, чувство причастности к настоящему, полезному и, главное, благородному труду.

Дежурства помогут вам решать вопросы нравственно-эстетического воспитания детей. Ведь ребенок всегда стремится к созданию красивого.

Благодаря дежурству вы сможете воспитать у детей ответственность, нетерпимое отношение к небрежности, трепетное отношение к посуде, хлебу, разовьете трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность, научите трудиться быстро, качественно; охотно, сформируете товарищеские связи и дружеские контакты, стремление к взаимопомощи и взаимообучению.



Правила здорового питания

1. Разнообразие блюд.
2. Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
3. Больше овощей и фруктов.
4. Предпочтение низкожировым продуктам.
5. Замена мяса на рыбу.
6. Ограниченность животных жиров.
7. Меньше сладостей.
8. Меньше поваренной соли.
9. Контроль за массой тела ребенка.
10. Режим питания.
11. Обваривание, но не обжаривание пищи.

