Рекомендации по профилактике и коррекции нарушений пищевого поведения у детей

Подготовила: ст. воспитатель Кондакова Н.Д.

1. Играйте с ребенком на тему еды

- Пробуждайте познавательный интерес и воображение ребенка, задавайте новые акценты, обращая внимание на запах и внешний вид пищи.
- Организуйте сюжетно-ролевые игры на тему еды: «Ресторанчик», «Обед», «Торжественный банкет», «День рождения» и т. д.
- Включайте тему еды в игровые ситуации. Например: машинки «проголодались» и отправились на заправочную станцию «подкрепиться».
- Сделайте прием пищи продолжением игрового взаимодействия. Предложите детям совершить «путешествие» в другие страны, где существуют иные традиции приема пищи.

2. Организуйте прием пищи как совместную деятельность

- Садитесь за стол вместе с детьми и подсказывайте им, как пользоваться столовыми приборами, брать хлеб, отламывать вилкой кусочки, вытирать рот и руки салфеткой и т. д.
- Обсуждайте вкусовые качества еды.
- Напоминайте правила поведения за столом, поощряйте правильные действия ребенка во время приема пищи.
- Создавайте дружескую атмосферу, хорошее настроение, обеспечивайте комфортное взаимодействие всех сидящих за столом.

3. Пробуйте еду

- Не заставляйте ребенка есть, предлагайте пробовать еду в качестве интересного познавательного эксперимента.
- Проведите игру в дегустацию: предложите попробовать блюдо и угадать, из каких продуктов оно приготовлено.
- Предложите отгадать «вкусовые» загадки или попробовать еду с закрытыми глазами.
- Обсуждайте с ребенком запах еды, т. к. большую часть вкуса определяют рецепторы, ответственные за различение запахов.
- Вводите новое блюдо в рацион ребенка правильно: предложите ему подержать во рту или понюхать новый продукт, заедая его вкусным десертом или съев небольшой кусочек любимой пищи до экспериментов с новыми блюдами.

4. Сделайте пищу привлекательной

- Украшайте блюда.
- Используйте нестандартную сервировку стола: поделки из салфеток, бумаги и других материалов, сделанные дошкольниками.
- Включайте альтернативные варианты приема пищи. Например, попросите родителей помочь организовать этнический полдник или провести национальный праздник с угощением. Атрибутика таких мероприятий задаст основную ноту, а небольшая вариативность меню довершит социокультурное погружение.
- Стимулируйте работников кухни к творчеству, ведь творчество и кулинария – сферы пересекающиеся. Блюдам можно придать забавную, необычную форму или добавить простое украшение.

5. Не заставляйте есть, но Регулярно предлагайте

- Настраивайте детей на обед, возвращаясь с дневной прогулки: обсудите, как все проголодались, попросите прислушаться к своему организму, рассказать, что они чувствуют.
- Добивайтесь того, чтобы дети сами стремились сесть за стол и поесть.
- Уменьшите порции, чтобы сформировать у ребенка ощущение завершенности процесса, способности позитивно «справиться» с едой. Большие объемы пищи нередко пугают, тогда как просьба добавки заразительна.
- Постепенно выходите на нормативные порции.

6. Стимулируйте физическую активность

- Поддерживайте физическую активность, подвижность детей, создавайте условия для разнообразных движений, обеспечивающих здоровый обмен энергией.
- Обсуждайте во время выполнения физических упражнений телесные ощущения и впечатления, чтобы ребенок «знал» свое тело, чувствовал его состояние.

7. Не обсуждайте вес и фигуру

- Никогда не поднимайте и не поддерживайте обсуждение с ребенком проблемы питания, веса, похудения.
- Не переносите взрослые культурные стереотипы на детей.

8. Синхронизируйте питание дома и в детском саду

- Старайтесь кормить ребенка дома в то же время, что и в ДОО.

- Приблизьте домашнее меню к меню детского сада. Сделайте еду привычной, узнаваемой.

9. Учитывайте индивидуальные предпочтения

- Помните, что ребенок имеет право на индивидуальный выбор и без веских оснований отдавать предпочтения одним продуктам и не любить другие. Этот выбор продиктован как интуитивными потребностями в определенных веществах, так и своеобразием личности.
- Не навязывайте ребенку свои вкусовые предпочтения.