

Психологические аспекты организации питания ребенка-дошкольника

1

Наверное, сочетание слов «психология» и «питание» вряд ли у кого вызовет сегодня недоумение: «какое, собственно, отношение психология имеет к питанию, а питание к психологии?». Современные люди уже давно осознали неразрывную связь психологического и физиологического функционирования человека, из чего можно сделать следующий вывод: если у человека что-то не в порядке с лишним весом, причины следует искать не только в кабинете врача–диетолога или гастроэнтеролога, ну и врача-психотерапевта. Психотерапевт выяснит, что же такого происходит у человека на психологическом уровне (навязчивые идеи, зависимости, страхи, тревоги и т.д.), что может вызвать проблемы на уровне физиологии.

2

Поэтому тема «Психология здорового питания» предусматривает одновременную заботу, как о психическом мире человека, так и о его физическом мире (в данном случае, мире, связанным с потреблением пищи).

3

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 растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

4

В качестве средства профилактики психоэмоционального напряжения прием пищи должен организовываться как большая релаксационная пауза: должна звучать 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, лучше всего использовать технологию семейного стола. Она заключается в следующем:

- 1. взрослые должны есть вместе с детьми,**
- 2. за столом дети должны общаться,**
- 3. за столом должен быть глава, хозяин, хозяйка и т. д.,**
- 4. манеры детей за столом обсуждению взрослых не подлежат**

Почему за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А еще своим примером он, ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, приходит на помощь в трудной для ребенка ситуации. Особо тщательной психологической подготовки требует общение с детьми во время еды. Хорошо известно, что вести беседу за едой - это мастерство, научиться которому не так уж легко. Поэтому психологу нужно подобрать примерную тематику бесед для каждой возрастной группы детей. Главное - беседы не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Разговор следует вести на нейтральные темы. Можно поговорить, например, о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды детям больше всего нравится, поделиться впечатлениями о прошедшем отрезке дня и т. д. Как правило, вести 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 соотрапезника.**

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

Не следует принуждать ребенка есть. И психологу, и педагогам необходимо помнить, что каждый человек рождается на свет с присущим только ему хорошо функционирующим механизмом голода, который показывает, когда 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.

Необходимо 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.

Каких правил следует придерживаться в вопросах воспитания ребенка? очень многое зависит от психологических установок взрослых, которые мы подсознательно передаем ребенку. Благодаря этим установкам и появляется неправильное отношение к еде, «отсутствие» аппетита, капризы за столом, а позже – проблемы с кишечником.

Сначала разберемся, как не надо организовывать питание.

1. НАСИЛЬСТВЕННОЕ КОРМЛЕНИЕ опасно не только в физическом, но и в психическом аспекте. Во-первых (физиология), когда человек ест с аппетитом и положительным настроением, его организм вырабатывает все специальные ферменты для переваривания пищи и усвоения полезных веществ. Если человек ест через силу, мозг приказывает организму отторгать «вредное вещество», вырабатываются недружественные ферменты, никакой пользы продукты не принесут. Поэтому насильственное кормление напрямую ведет к возникновению гастрита. Ежедневная эмоция страха перед кормлением, беспомощность, отсутствие выбора не замедлят принести свои плоды детской психике.

Плохой аппетит у здорового ребенка часто обусловлен психологическими особенностями малыша и системой воспитания в семье.

К чему может привести насильственное кормление:

- у ребенка с мягким, покладистым, характером формируется тревожный, скрытый страх, который маскируется капризами за столом;

- медлительные, флегматичные дети едят медленно и это вызывает раздражение у кормящего взрослого, который начинает кормить его насильственно, стремясь ускорить прием пищи. Постоянное принуждение есть быстрее может привести к различным психологическим травмам;

- у детей чувствительных, впечатлительных негативные эмоции насилия, страха, упрямства, обиды связываются с окружающей обстановкой и определенной едой и сохраняются в подсознании. Чем в более раннем возрасте это произошло, тем сложнее выявить причину плохого аппетита. Даже чувство голода с трудом побеждает подсознательный страх, который в раннем детстве был связан с определенной едой или обстановкой.

Необходимо проявить понимание и огромное терпение, если ребенок плохо ест. Ведь именно на взрослых лежит большая доля вины за нарушения питания детей.

Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита поможет рисование, сочинение веселых историй, сказок, игровые приемы, смена обстановки, важно, чтобы ребенок испытал положительные эмоции.

2. ШАНТАЖ опасен! Помните «Денискины рассказы» Драгунского? «Доешь кашу - поедem в Кремль!». Ребенок раз за разом усвоит этот метод шантажа, и с большой изощренностью опробует его же на родителях чуть попозже - скажем, в проблемном подростковом возрасте. Но тогда родители не отделаются «тарелкой каши»...

3. НОРМА - чья? Оставьте статьи про то, что ребенок в таком-то возрасте должен съесть столько-то. Ребенок съедает столько, сколько ему необходимо энергии. Аппетит может меняться в зависимости от ситуации, настроения, погоды, и т.п.

4. ДОЕШЬ ВСЕ, ЧТО НА ТАРЕЛКЕ! Дайте свободу ребенку съесть столько, сколько нужно. Кстати, порция должна быть пропорциональна весу ребенка. |

5. НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ С ЕДОЙ! Можно. Даже необходимо на определенном этапе (до трех лет). Ребенок таким образом знакомится с новой субстанцией. Учиться спокойно реагировать на размазывание пюре по столу, надевание тарелки на голову, запускание в нее обеих рук. Это нормально!!! Ребенок познает мир с помощью тактильных ощущений! Таким образом, он изучает еду, у него вырабатывается положительное к ней отношение, включаются необходимые тактильные рецепторы. Это пройдет само, если у мамы не будет истерики по поводу пролитого на пол супа. Более того, малыш пусть ест руками, если ему хочется. Подрстет - научится есть ложкой, вилкой и ножом, аккуратно и красиво. Пока что ему нужно освоить свойства тех продуктов, которые вы ему даете!

6. МАМИНЫ ДИЕТЫ. Если вы стараетесь ограничивать себя в еде - вы передаете ребенку отношение к ней, как к чему-то вредному и опасному. Ждите плохого аппетита и крайней разборчивости в еде у ребенка. Почему ребенок должен за ужином съедать полную тарелку каши, когда мама только выпивает полстакана кефира?

7. РЕБЕНОК ОСТАНЕТСЯ ГОЛОДНЫМ, Ни один здоровый ребенок не будет голодать. Соберитесь с силами, запретите перекусы, особенно сладости и всякие «пакетики». Пусть ребенок больше двигается, особенно на свежем воздухе - если в таком случае ему удастся вообще не есть с утра до вечера, на самом деле не есть, а не «вафельку-йогурт-мамбу», тогда можно насторожиться.

8. НАДО ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВИД ПРОДУКТОВ. Если вы будете настаивать, чтобы ребенок ел что-то нелюбимое, он вполне может отреагировать на это аллергией.

А теперь рассмотрим, какой **ДОЛЖНА БЫТЬ** организация питания детей дошкольного возраста:

1. Подготовка помещения.

Обязательным условием проведения процесса питания являются: чистое, проветренное помещение. По возможности необходимо сохранять одностороннее проветривание в течение всего процесса еды

2. Правильный подбор и расстановка мебели в соответствии возрастом и ростом детей.

Стол и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. **За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом. Важным является и расстановка столов таким образом, что бы дети не ели, смотря в спину сидящему впереди. Столы следует объединять, чтобы дети умели общаться во время еды.**

3. Наличие необходимой посуды и приборов в соответствии с возрастом и количеством детей.

Каждая группа должна быть обеспечена необходимой посудой и приборами в соответствии с возрастом и количеством детей: устойчивые чашки с блюдцами, небольшие по размеру глубокие и мелкие тарелки, приборы из нержавеющей металла – ложки чайные и столовые, плоские вилки, неострые ножи. **Чтобы не вызывать споров между детьми, желательно иметь посуду, одинаковую по форме и рисунку.**

4. Сервировка стола.

Столы накрываются скатертью или салфеткой под каждый прибор, используются элементы украшения стола, учитываются принципы цветового оформления.

5. Цветовое оформление стола.

Психологи советуют, что цветовое оформление стола желательно соотносить с временем года, эмоциональным состоянием детей, видом самого застолья (праздничный стол, день рождения, и т.д.) Например, весной, стол может быть выдержан в желтом, розовом, белом, зеленом тонах. Желтый цвет активизирует, а следовательно, способствует общению сидящих за столом. Розовый цвет - настраивает на спокойный лад, расслабляет. Зеленый цвет успокаивает. Однако сам по себе он скучен. Его необходимо дополнять: пусть это будет хотя бы маленький букет весенних цветов. Летний стол должен быть разноцветным и жизнерадостным. Стол следует декорировать голубым и бирюзовым цветами. Цвет воды и неба вызывает ощущение широты, ясности, свежести. В жаркий летний день голубой цвет дает ощущение прохлады, а бирюзовый - еще и возбуждает аппетит. Осенью, когда особенно хочется тепла и уюта, и накрытый стол должен действовать успокаивающе, подходят такие тона: охра, болотный, коричневый, беж. Это цвета земли, они излучают тепло, успокаивают, прогоняют плохое настроение. Зимой, чем сильнее непогода, тем праздничнее должен быть стол. Если ландшафт серый или белый, желательно избегать этих оттенков за столом. Лучше использовать тона, которые излучают тепло. Это, прежде всего пурпур - цвет великолепия и праздника. Красный цвет возбуждает. Еще в древности он считался символом жизненной силы и любви. **В сервировке стола цветовая гамма – одно из важнейших моментов, пренебрегать, которыми нельзя. При подборе посуды следует учитывать как она будет сочетаться со скатертью, а при подборе скатерти- какая посуда имеется в наличии.**

6. Организация дежурств. Активное участие детей в сервировке стола.

Дежурство, на первый взгляд «старомодная» форма организации детского труда, имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка. Дежурства помогают решить вопросы нравственно-этического воспитания детей. Ребенок всегда стремится к созданию красивого. А нарядно накрытый стол, как известно не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению и добрым взаимоотношениям между детьми. Благодаря дежурству в детях воспитывают ответственность, бережное отношение к посуде, хлебу, трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность, стремление к взаимопомощи, уважение к труду. Для детей *младшего возраста*, с учетом их возможностей, дежурство носит характер поручений, которые предлагает взрослый. Ребенок может разложить на столе ложки, поставить салфетницы, хлебницы. Дежурство - более сложная по сравнению с трудовыми поручениями форма организации детского труда. Обязанности дежурного требуют от ребенка достаточно высокого уровня самостоятельности, ответственности, умелости и инициативы. В *среднем возрасте* педагогу не следует торопиться с введением дежурства, целесообразно подождать, пока все дети группы освоят позицию субъекта и научатся самостоятельно выполнять трудовые процессы. Опыт работы дошкольного учреждения по программе «Детство» показывает, что использование педагогической технологии взаимосвязи средств трудового воспитания позволяет вводить дежурство по столовой примерно в октябрь-ноябре. Дежурные по столовой выполняют почти весь процесс сервировки стола без помощи взрослого: расставляют тарелки, каждую против стульчика, справа от них кладут ложки, на середину стола ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны. Вилки, пока применение их не станет для детей привычным (примерно после четырех лет), лучше подавать вместе с едой. Старшим детям весь комплект приборов полностью подается перед едой. Большое значение для качественного выполнения обязанностей дежурного в

этом возрасте имеет объем работы. В первой половине учебного года целесообразно ежедневно назначать столько дежурных, сколько в группе столов. Во второй половине года с обязанностями дежурных по столовой легко справляются двое детей.

16,17,18,19,20,21,22

Для четкой организации и эффективного методического сопровождения целесообразно оформить стенд «Наше дежурство». Расположить стенд лучше у входа в групповую комнату, чтобы дети и их родители могли сразу узнать, кто сегодня дежурит, как была оценена работа дежурных.

Детям средней группы о дежурстве напоминает воспитатель, а старшие дети сами твердо знают об очередности дежурства и без напоминания. Фартук для дежурного ребенка не просто защита от загрязнений, а эмблема исполнителя ответственного задания. Его покрой должен соответствовать вкусам девочек и мальчиков.

В *старшем возрасте* дети могут самостоятельно под присмотром взрослых накрыть столы и убрать с них, приведя в порядок и столы и пространство на котором они стоят. Характер труда дежурных иной. Это уже коллективный труд, где двое детей договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно и рационально. Дети могут активно творить: например, украсить столы маленькими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах.

К привлечению детей к уборке грязной посуды следует относиться осторожно. Во-первых - это не безопасно, если посуда бьющаяся. Нельзя привлекать к уборке грязной посуды детей, имеющих плохой аппетит. Обычно у них вызывает неприятные ощущения вид грязной посуды с остатками пищи. **Для детей важно видеть в труде привлекательные стороны. Прежде всего, необходимо проанализировать условия своей группы, возможности детей и договариваться с ними о требованиях, которые будут им предъявляться. И самое главное, взрослые должны договариваться между собой, чтобы требования у всего персонала группы были одинаковыми.**

7. Оформление блюд.

Ребенка-дошкольника интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д.; он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, ни в детском саду, ни дома, взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выражать уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат.

8. «Презентация» блюд.

Педагогу необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень хорошо – это все овсяная каша»; «Съедем салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д.

9. Своевременная и постепенная подача пищи на стол.

Важным фактором обеспечения психофизиологических условий приема пищи является своевременная подача пищи и постепенная смена блюд - смену блюд следует производить после того, как ребенок съест предыдущее блюдо. Не следует спешить - ребенок может немного подождать и это даже

хорошо: быстрая еда, плохо прожеванная пища, искажает ощущения насыщения и в итоге, плохо влияют на здоровье.

26

10.Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, светливых движений взрослых и детей.

В процессе еды воспитатели следят, охотно ли едят дети, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости кому-либо из детей сделать указания, воспитатель подходит к ребенку и, не привлекая внимания остальных, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребенка мало понятно указание воспитателя: «Ешь аккуратно». Если же он слышит: «Наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши»- ребенок сейчас же может выполнить эти действия. Если объяснения, напоминания относятся ко всей группе, воспитатель обращается ко всем детям. Но такие отвлечения детей от еды следует использовать как можно реже. **Во время еды надо избегать неприятных разговоров, напоминаний о каких-то проступках детей, что может отрицательно повлиять на состояние аппетита и усвоение пищи. Некоторые вопросы, связанные с процессом питания, - о дежурствах, о пользовании приборами, о поведении за столом, могут быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми не в часы приема пищи. Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приема пищи вызывают у детей положительное отношение к процессу питания и желание овладеть необходимыми для этого навыками. Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений.**

11.Использование спокойной, мелодичной, негромко звучащей музыки.

Использование мелодичной, негромкой музыки, благотворно влияет на процесс питания.

В заключение необходимо отметить, что ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи. Осознанность и приятное предвкушение пищи "готовит" организм к тому, чтобы пища была усвоена с пользой. В связи с этим интересны такие приемы, как: загадывание детям загадок о продуктах, беседы-рассуждения, введение ребенка в проблемную ситуацию, в которой он должен сделать самостоятельный выбор.

Взрослые хотят видеть свое дитя, прежде всего, здоровым. Питание детей – это главный компонент любой «здоровье-сберегающей» педагогики. Поэтому важно серьезно задуматься о правильно организованном питании без ущерба для физического и психического здоровья каждого ребенка.