

Доклад на тему: «Советы психолога в организации питания детей дошкольного возраста» - воспитатель Секачева Т.В.

В дошкольном учреждении, которое берет курс на оздоровление детей и оптимизацию физического воспитания, также требуется определенная коррекция.

Во-первых, сами продукты питания являются натуропатическим средством оздоровления и лечения детей и взрослых. Не случайно при разных заболеваниях назначают различные диеты и предлагают увеличить в меню количество определенных продуктов.

Во-вторых, интеллектуальные и физические нагрузки, которые испытывает ребенок при правильных подходах к его воспитанию, приводят к определенным энергозатратам, которые требуется восполнять, в том числе и за счет питания. И мы, даже во имя благих целей развития, не можем манипулировать голодным ребенком. Здесь мы должны оговориться. Разумеется, детей в детском саду кормят, но вот вопрос — всегда ли они действительно сыты? И дело не в количестве и качестве пищи. Мы вовсе не сомневаемся в добросовестности дошкольных учреждений. Дело в том, по вкусу ли ребенку пища, созданы ли все необходимые условия для ее наилучшего усвоения. Если это не так, то ест он без аппетита или вовсе отказывается от еды, «добирая» калории вечером дома (а это далеко не безвредно). Поэтому в организации питания следует, кроме *санитарно-гигиенического* и *нормативного* компонентов, также обращать внимание на *оздоровительный* и *психологический*.

Санитарно-гигиенический компонент организации питания связан с правилами хранения продуктов питания, их приготовлением и выдачей, соблюдением требований к мытью посуды и содержанию пищеблока.

Нормативный компонент подразумевает выполнение ежемесячных номинальных норм питания в соответствии с инструктивными документами, регламентирующих выход готовой продукции при приготовлении блюд, нормирование порций и доведение норм питания до детей.

Оздоровительный компонент предусматривает:

- дополнительное питание для ослабленных детей;
- специальную диету для детей с превышением веса, аллергическими, гастроэнтерологическими и прочими заболеваниями, а также при карантинных мероприятиях в связи с инфекциями. Например, при гепатите в связи с длительностью инкубационного периода имеет смысл ввести в данной группе диетическое питание;

- использование разрешенных Минздравом России пищевых добавок;
- введение в меню в качестве вечернего ужина кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями;
- приготовление по специальной рецептуре оздоровительных коктейлей (при согласовании с ЦГСЭН) и фитонапитков;
- обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.

Психологический компонент связан с комфортными условиями приема пищи. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

Питание детей в дошкольном учреждении должно быть приближено к домашним условиям. За утренним чаем дети должны иметь возможность пообщаться со своими друзьями, поделиться принесенными из дома сладостями. У них должна быть возможность посещения мини-бара, где их ждут оздоровительные коктейли, а в обед — самостоятельно выбрать себе закусочку со «шведского столика».

Во многих дошкольных учреждениях в последние годы оборудуют столовые. Это прогрессивный метод организации питания. Его одобряют родители, а при соблюдении санитарных правил и санэпидслужба. Наличие столовой облегчает контроль качества организации питания, решает проблемы его оздоровительного компонента и позволяет ввести в дошкольном учреждении систему заказного меню. Возможность выбора блюд позитивно сказывается на настроении детей, а изучение педагогами вкусовых пристрастий воспитанников позволяет разработать меню, которое им по вкусу.

Комфортность условий приема пищи обеспечивается разумным графиком питания детей, который должен быть составлен таким образом, чтобы во время приема пищи в обеденном зале находилась только одна группа. Кроме того, дети должны отдохнуть во время еды, немножко расслабиться. Неплохо, если будет звучать спокойная, негромкая музыка, журчать фонтанчик, светиться экран подвешенного монитора с приятными сменяющимися пейзажами. Кроме того, дети должны получить от еды и общения со сверстниками удовольствие. Это достигается использованием технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников, среди которых обязательно должен быть взрослый. Маленькая семейка устанавливает свои правила и следует им. Например, в одной семейке, закончив еду, можно поблагодарить, встать и уйти.

Вдругой — требуется дожидаться, когда закончат еду все. Есть и общие правила семейного стола. Например, взрослым запрещается во время еды обсуждать манеры детей, чтобы ни в коем случае не испортить им настроение и аппетит. Но это вовсе не означает, 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.

Лучшее воспитание — это пример взрослого. Именно так, исподволь, дети на примере взрослых, которые едят вместе с ними, приучаются к хорошим манерам. К тому же в сложной ситуации взрослый обязан прийти малышу на помощь. Например, ребенок никак не может справиться с блинчиком при помощи вилки и ножа. Заметив это, воспитатель объясняет: «У нас дома блинчики все любят есть руками. Я тоже. Вот так берем блинчик...» В ответ, как правило, благодарный взгляд ребенка.

Чтобы у ребенка не было проблем со столовыми приборами, сервировка стола должна быть, что называется, полной. Если на столе будут и вилка, и нож, и разные ложки, то у детей проблем будет меньше, а удовольствия от еды больше. Устал, например, справляться с салатом вилкой — можешь доесть его ложкой. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. В данном случае этой средой являются взрослые. Своей культурой еды, культурой общения, доброжелательностью они создают условия, при которых хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и остаются достоянием человека на всю жизнь.

Общение с детьми во время еды требует особо тщательной психологической подготовки. Вести беседу за едой — это искусство, научиться которому не так просто. Поэтому психологу дошкольного учреждения следует подобрать тематику бесед для каждой возрастной группы. Главное, чтобы беседы не носили обучающего или назидательного характера. Можно поговорить, например, о продуктах, из которых приготовлен обед, или 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 переведет 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 нет пищи;
— если ребенок вступил в разговор, не перебив при этом другого сотрапезника.

Роль взрослого, как хозяина застолья, заключается в контроле за соблюдением этих условий, а также в том, чтобы помочь ребенку довести начатую мысль до конца.

В семье во главе стола всегда сидит хозяин или хозяйка. Они руководят застольем: ведут беседу, предлагают еду, убирают освободившуюся посуду и т.п. Детей нужно приучать исполнять роль хозяина или хозяйки. Поэтому, по мере накопления детьми опыта общения и освоения правил этикета, детям следует поручать роль старшего и помогать справиться с ней. По мере того, как маленький коллектив сотрапезников превратится в дружескую компанию, выбирать главу стола должны сами 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. Но при этом внимание должно акцентироваться на том, что у ребенка получилось лучше всего. «Витя такой заботливый хозяин, всегда подает мне второй кусочек хлеба», — говорит Аленка, любительница поест.

Не нужно принуждать ребенка есть. И педагогам, и родителям 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.

Завершая педагогический экскурс по организации питания детей, мы хотим отметить, что обеспечение психологического комфорта во время приема пищи под силу только коллективу профессионалов, живущих в ногу со временем и искренне любящих своих воспитанников.