

РЕКОМЕНДАЦІЇ

щодо формування культури харчування дитини

Із раннього віку слід постійно контролювати дотримання дитиною режиму харчування, створюючи певний ритуал вживання їжі. Водночас не можна змушувати дитину їсти або доїдати, тиснути на неї, навіювати почуття вини. Це формує негативне ставлення до процесу вживання їжі та до дорослого, який спонукає дитину доїдати.

- Пояснюйте дитині, що під час харчування уся її увага має бути зосереджена на їжі.
- Підвищуйте обізнаність дитини щодо продуктів харчування ігровими методами – відгадуйте загадки, проводьте бесіди – розмірковування тощо.
- Формуйте смакові звички та культуру поведінки дитини за столом доброзичливим тоном, висловлюючи віру в її потенційні можливості.
- Зверніть увагу, що діти вразливі, надто довірливі, легко піддаються навіюванню і наслідують дії та вчинки дорослих, тому їх культура харчування залежить від культури харчування дорослих.

Пам'ятайте, що ваше ставлення до харчування дитини може привести до установаження умовно-рефлекторних механізмів щодо психічної потреби у їжі – підвищеної або зниженої. Чинником такого ставлення є:

- Занепокоєння дорослих надмірною чи недостатньою вагою дитини;
- Підкреслена увага до того, скільки з'їла дитина;
- Впевненість, що треба їсти більше, або відсутність необхідного контролю за режимом і якістю харчування дитини.

Якщо дитина відмовляється від їжі.

- Не обіцяйте дитині щось в обмін на повністю з'їдену страву, на кшталт: «Їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти, не підеш на прогулянку», оскільки це знижує цінність їжі та важливість процесу її вживання.
- Не вмовляйте, не залякуйте та не відволікайте дитину іграшками, читанням книг, іграми, аби вона з'їла порцію. Це призводить до формування неприйнятих звичок у культурі харчування.
- Не перегодовуйте дитину, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
- Намагайтеся зрозуміти причину поганого апетиту дитини або, навпаки, підвищеної потреби в їжі. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежать не від якості або смаку страв, а від інших чинників, серед яких нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови перебування, конфліктні чи стресові ситуації тощо.
- Проконсультуйтеся з педіатром, якщо дитина страждає на часті дисбактеріози. Надмірну перебірливість в їжі може спричинити неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являлися больові відчуття.
- Застосовуйте прийом «активного слухання», якщо дитина відмовляється від їжі через утому або засмучення. У такому разі дорослий показує дитині, що розуміє її переживання, «чує» її. Запропонуйте дитині допомогу, озвучивши її відчуття: «Ти стомився, тобі сьогодні складно, тому я допоможу тобі, давай погодую».
- Відтермінують прийом їжі, якщо дитина втомлена або засмучена. Результатом мудрої, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.

Як поліпшити апетит дитини

- Не садіть дитину під час приймання їжі спиною до дверей, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит.

Потреба в безпеці є базовою та від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини і, зокрема, бажання їсти.

- Не об'єднуйте за одним столом дітей, які зазвичай граються разом, щоб вони не відволікали одне одного під час їжі.
- Можете увімкнути приємну тиху музику, яка подобається дітям. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм.
- Стежте за температурним режимом. У приміщенні, де їдять діти, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.
- Не примушуйте дитину сидіти за столом в очікуванні їжі – це її швидко втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.
- Не сваріть дитину перед та під час прийому їжі, адже атмосфера впродовж уживання їжі має бути спокійною та приємною.
- Не виправляйте помилки дитини в грубій та різкій формі, на кшталт: «Не чавкай!», «Як ти тримаєш виделку?!», «Не криши!» тощо. Це негативно відображається на апетиті дитини та її ставленні до процесу харчування.