

Добрый вечер, уважаемые родители!
Хочу вам показать отрывок из мультфильма. Внимание на экран!
(Показ отрывка из мультфильма)

Вопрос: Какие причины вы видите в таком поведении ребёнка? (1. ребёнок может капризничать из-за плохого самочувствия, болезни, отказ от пищи м.б. как самозащита организма, **проявление мудрости организма: защита от шлаков и обменных нагрузок.** 2.отказ от нового или не любимого блюда. 3. Не желание есть может возникнуть на почве ассоциаций с отрицательными эмоциями связанными с кормлением его «силком». 4.чрезмерная избалованность ребенка, из-за родителей, постоянно удовлетворяющих любые прихоти и капризы своего чада) Как вы думаете, что же делать родителям в таких ситуациях?
(Ответы, рассуждения)

1 слайд

Сегодня мне хотелось бы с вами поговорить на тему: «Формирование вкусовых привычек у ваших детей».

Семья, в которой вырос человек, формирует у него определённые привычки, в том числе и пищевые привычки. Если в родительской семье было принято есть много высококалорийной пищи, то человек во взрослом возрасте так же продолжает поглощать большое количество жирных и сладких продуктов, ведь это кажется ему нормальным!

Привычное пищевое поведение - воспитание с детства. Психологи утверждают, что выросшие дети любят макароны с сосисками и пельмени, потому что ими кормила мама, а, значит, еда кажется вкусной, полезной и безопасной. Искусственно сформированная пищевая привычка.

Не смотря на то, что еда у нас в желудке, отношение к ней вырабатывается у нас в голове.

2 слайд

Когда в организме переварилась пища, внутренние импульсы повышают уровень глюкозы в крови, сигналы из опустошённого желудка поступают в мозг затем в **Осязательные рецепторы, Обонятельные рецепторы, Вкусовые рецепторы и сразу появляются Внешние импульсы – аппетит, чувство голода.**

3 слайд

У каждого ребенка несколько раз в день возникает чувство голода и появляется аппетит. Психологи определяют это состояние как эмоциональное побуждение к приему пищи. Причем чувствуя голод проявляется аппетит, ребёнок мысленно представляет, какое удовольствие принесет ему та или иная еда. Но существуют определенные расстройства аппетита, например, когда ребенок постоянно хочет кушать и безостановочно что-то жует, или он отказывается от всех видов пищи кроме одного, а бывает и так, что у ребенка полностью отсутствует аппетит и происходит полный отказ от пищи. Но в любом случае это вызывает серьезное беспокойство у родителей, которые всеми силами пытаются накормить ребенка, что только сильнее усугубляет ситуацию.

От приёма пищи человек должен получать удовольствие. Удовольствие от еды одно из базовых и лежит в основе всех потребностей человека. (пирамида Маслоу). И что же делают иногда родители, как они в первую очередь убивают это удовольствие.

Те продукты, с которыми ребёнок познакомится в первые 3 года жизни, станут определять его гастрономические предпочтения во взрослой жизни. Необходимо открывать для малыша разные вкусы, даже если поначалу они не придутся ему по душе. Не нужно забывать, что детские органы чувств работают лучше, чем у взрослых. Скажем, если у взрослого за вкус отвечают около пяти тысяч клеток вкусовых луковиц на языке, то у

ребенка их порядка десяти тысяч. И именно поэтому порой так сложно угодить маленьким гурманам. **Но чем шире детский рацион, тем легче вводить новый продукт.**

4 слайд

Пищевые привычки бывают полезные и вредные. Какие вкусовые привычки вы считаете вредными? Какие привычки вы считаете полезными? Как же они формируются?

Полезные вкусовые привычки

есть полезную пищу, овощи и фрукты, кушать творог, рыбу
кушать, медленно и тщательно пережевывая пищу
соблюдать режим питания (3 – 4 раза, в одно и то же время)
кушать в спокойной и тихой атмосфере

Вредные вкусовые привычки

кушать быстро, глотая не прожевывая
поглощать большие порции еды, переесть
есть много сладкого, мучного, коллорийного и жирного.

5 слайд

Ошибки родителей в формировании вкусовых привычек у детей: (разберём на примерах)

- **Крайность родителей - впихивать еду! Ребенок не хочет, но «оставлять же нельзя», «нельзя выкидывать. Не съешь – это плохо!».** Родители не прислушиваются к ребёнку, к его потребностям. Может он уже насытился. Если не съедает всю порцию еды – не стоит переживать. Оставьте ребёнка в покое! У него такой обмен веществ в организме, значит ему хватает половины порции. Не заставляйте!

Запомним: ребенок, систематически принуждаемый к еде, неизбежно вырабатывает негативизм, отрицательное отношение, — и не только к пище. «Эти взрослые только и делают, что заставляют есть... Только и делают, что заставляют...»

- «Что ты так долго ешь? Что ты копаешься? Нам пора идти! Мы опаздываем!» часто ли вы это говорите детям? Ребёнок торопится возникает привычка быстро поглощать пищу, не пережевывая ее! Что приведет к плохому пищеварению и проблемам с весом.
- Или – «Кто первый съест тот и молодец! Кто быстрее тот получит сюрприз!»
- «Запивай, не ешь сухомятку!» самая ужасная привычка от которой не возможно избавиться. В сухомятку есть нельзя! (это значит, не запивать каждый кусок, а то, что пища не должна быть сухой) Если откусил кусок и тут же пьешь, не прожевав, то это действительно вредно. Так как ты заменяешь смачивание продукта слюной смачиванием жидкостью и менее тщательно жуешь. А ведь разжевывание и пропитывание слюной - это первичное переваривание и обеззараживание продукта, облегчение работы желудка. Если этого нет, то такое запивание чревато проблемами с пищеварением и нарушением обмена веществ вследствие худшего усваивания. Сухомятка-это когда в суточный рацион не входят жидкие блюда (супы,бульоны) запивать стоит после того как всё съедено, но не холодными напитками!!! Есть стоит только после получаса еды основной пищи.
- Сразу после еды иногда родители дают арбуз или фрукты, или мороженное это приводит к брожению, вздутию живота.

слайд

- «Мама можно мне конфетку!» – «Нет, сначала полезную еду поешь, потом сладкое!» Сладкое конечно не полезная еда, но становится еще в 100 раз вреднее когда съедается сразу после основной пищи! Процессы гниения, брожения, вздутия обеспечены!
 - Родители прививают такую привычку, что к чаю должно быть что то сладкое! И в будущем ребёнок уже не может пить чай просто так!
чай на травах, компот можно ведь пить и без всего. Многие дети кладут в чай по три ложки песка и им кажется он не таким уж и вкусным. а ведь чай может быть вкусным и с одной ложкой! Но мы уже так сами привыкли и детей к этому приучаем!
 - Родители включают мультики, устраивают театр, чтобы ребёнок поел! Что происходит в этот момент? Мозг перестает фиксировать удовольствие от еды, ему проще и быстрее получить радость от мультика. Ребенок ест на автомате, в подсознание не закладывается важность происходящего!
1. Однообразная еда! Это правда не очень страшно (со слов врачей) если этот период длится 2-3 месяца. но что будет дальше... В определенный момент, дети начинают есть тот или иной вид продуктов и едят только его.(пельмени, макароны и сосиски, котлеты полуфабрикаты), и родителям удобно.. Для родителей главное, чтобы ребенок голодным не оставался да и сами взрослые – готовы есть самую простую еду, главное, чтобы побольше кетчупа или майонеза. Эту пищевую привычку всю использует фаст-фуд, маскируя яркими соусами, поджаристой корочкой и ароматизаторами недостаточность вкуса блюд.
 2. Частая еда и бесконечные перекусы. Иногда, что бы ребенок не дергал и не отвлекал, ему постоянно что-то суют в рот. Не самый лучший момент. Количество потребляемой пищи за сутки должно быть четко регламентировано (3-4 раза) и соответствовать возрасту и весу.
 3. Отношение самих родителей к процессу питания ребенка, постоянные уговоры или, наоборот, угрозы
 4. Негативные события, постоянно сопровождающие процесс потребления пищи. Если родители постоянно ругаются на кухне, или грубо заставляют ребенка есть явно невкусную еду, то малыш рискует утратить позитивное восприятие пищи, и у него в дальнейшем просто не будет аппетита, так как не будет желания повторять свой негативный опыт, пережитый в раннем детстве
 5. Сильный стресс также способен вовлечь ребенка в первичную невротическую анорексию, которая, в зависимости от реакции взрослых, может пройти через несколько дней, а может остаться надолго. Таким стрессом может стать как сильный испуг непосредственно во время приема пищи, так и тяжелая жизненная ситуация, связанная с утерей близких, разлукой с мамой и т.д.
 6. Есть только с хлебом, да ещё и с белым! Это входит в привычку от которой потом не возможно отказаться! Хлеб полезен только из муки грубого помола.
 7. Родители в дошкольном возрасте программируют на психическом уровне образ, стиль жизни детей если полная, то называют – ой ты моя помпучечка, толстущечка! Все в семье были полые и ты такая же будешь!

Слайд

И Что делать? По порядку!

1. Развлечения убирать, совсем, и сразу. телевизор могут легко «сломаться»
2. Кушать вместе с ребенком за столом! Создавая культуру потребления пищи., культуру и привила этикета.
3. За едой ведем только спокойные разговоры, без ссор! Позитив в этом очень важен
4. Установить правильный пищевой режим в семье. Не нужно заставлять ребенка есть точно по часам, но и сильно сбиваться с графика тоже не стоит

5. Если ребенок не хочет кушать, смело пропускайте прием пищи, чтобы к следующему разу малыш хорошенько проголодался.

слайд

б Маскировать не любимые продукты. И если от фруктов малыш, как правило, никогда не откажется, то мясо, овощи или рыбу он может занести в свой «черный список». Ребенок еще не понимает разницу между полезной и неполезной пищей. Для малыша существуют только определение "вкусно - невкусно". Но не стоит отчаиваться. Можно попытаться удовлетворить требования маленького гурмана, используя некоторые хитрости: пробуйте смешивать «нелюбимые» продукты с теми, которые малыш кушает с удовольствием. Например, в кашки можно добавить фрукты. Пища должна быть красивой, а трапеза должна быть интересной, сопровождаться приятными беседами за семейным столом, вызывая положительные эмоции. уделите внимание сервировке стола и внешнему виду блюда. Оно должно выглядеть красиво и аппетитно. Выкладывая на тарелку кашку, поэкспериментируйте. Делайте из овощей «зайчиков», «грибков», «ежиков». Используйте украшения. выясните причину отказа от того или иного блюда. Возможно, ребенок не ест мясо, потому что ему трудно его пережевывать. Попробуйте измельчить мясо в блендере и в таком виде его добавить в кашу. Разнообразьте мясное меню ребенка - приготовьте пирожки с мясной начинкой, паштет, ёжики. - используйте красивую детскую посуду. Пусть прием пищи превращается в маленький праздник и приносит ребенку удовольствие. Еда должна быть здоровой, но заставлять ребенка есть откровенно невкусные пресные блюда тоже нельзя. Ищите золотую середину.

Слайд

6. Не показывайте малышу вкусные десерты, пока он не съест суп.
 7. Не накладывайте слишком много еды в тарелку ребенку, чтобы он выходил из-за стола немного голодным, или просил добавки – в меру разумного.
 8. Ни в коем случае не заставляйте его доедать, пусть лучше оставит часть порции на тарелке – это здоровый подход к питанию, и не нужно ребенка от него отучать.
 9. Следите за составом продуктов! я всегда читаю этикетки! И прошу состав всего в магазине, это информация всегда должна быть у продавца! Часть пищевых добавок и стабилизаторов вкуса вызывают привыкания, и у детей это происходит очень быстро! Их перечень я ношу с собой в заметках в телефоне) и вам советую! Найти их можно с любой поисковой системе! И приучить к этому интересному занятию ребёнка.
1. старайтесь как можно больше разнообразить детское меню. Они должны пробовать все новое. И даже если это не нравится им сейчас, возможно, на двадцатый раз они скажут, что теперь это их любимое блюдо. Развивать вкусовые рецепторы и учиться толерантности к еде не только полезно для организма (многие полезные продукты имеют не очень приятный вкус или запах).

Как приучить ребёнка к новой еде, к новым продуктам.

родители считают, что дети не едят еду потому что просто не нравится эта еда и перестают делать попытки накормить его этими продуктами. Но на самом деле детям вообще не нравится новая еда и если оставить попытки накормить их этими продуктами, некоторые из них они будут ненавидеть в уже взрослом возрасте. Родители просто не знают, что если не опускать руки и дальше продолжать кормить ребенка этими продуктами (вареным овощами, к примеру), то потом они начнут ему нравиться. **Решение проблемы состоит в том, чтоб сделать эту еду «не новой»!** В принципе, мы в состоянии полюбить любую еду, если будем есть ее снова и снова. Исследования показывают, что это может занять от 15 до 20 попыток. Так что если вам что-то не нравится, пробуйте это снова и снова.

Мы не просто едим продукты потому, что мы любим их. Мы любим их потому, что постоянно едим.

И главное - не расстраиваться и не переживать! У ребенка постоянно меняются вкусовые пристрастия. Например, если в годовалом возрасте он не пьет молока, то к трем годам этот продукт может стать одним из самых любимых.

Только вы ответственные за формирование вредных или полезных привычек у своих детей. Вы своим примером, словами программируете ребёнка на то как он питается, что он любит, что предпочитает! Так давайте же выработаем девиз «за здоровое питание и за формирование полезных вкусовых привычек у наших детей»!