**Формирование культуры трапезы**



К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, А. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки, и вам придется считаться с ними. Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь стоит пойти на компромисс:

* можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
* нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
* попросить малыша только попробовать блюдо,
* замаскировать незнакомую пищу уже знакомо.

**НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

* Последовательность блюд должна быть постоянной.
* Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
* Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
* Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
* Не надо разговаривать во время еды.
* Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

**ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

* Громких разговоров и звучания музыки.
* Понуканий, поторапливания ребенка.
* Насильного кормления или докармливания.
* Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
* Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

***После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.***

**КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА**

*(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")*

***СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"***

1**. Не принуждать**. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. **Не навязывать**. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. **не ублажать**. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4**. Не торопить**. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5**. Не отвлекать**. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. **Не потакать, но понять**. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве *(например, неограниченные дозы варенья иди мороженого)*. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. **Не тревожиться и не тревожить**. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| &Lcy;&yucy;&bcy;&lcy;&yucy; &gcy;&ocy;&tcy;&ocy;&vcy;&icy;&tcy;&softcy; | ***Бульон с яичными хлопьями***  На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень.  В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.  Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Свекла, тушенная в сметане***  На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.  Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут. | &Tcy;&ucy;&shcy;&icy;&mcy; &Kcy;&ucy;&lcy;&icy;&ncy;&acy;&rcy;&ncy;&ycy;&iecy; &icy;&mcy;&pcy;&rcy;&ocy;&vcy;&icy;&zcy;&acy;&tscy;&icy;&icy; &scy;&kcy;&ucy;&chcy;&acy;&yucy;&shchcy;&iecy;&jcy; &gcy;&ocy;&rcy;&ocy;&zhcy;&acy;&ncy;&kcy;&icy; |

|  |  |
| --- | --- |
| &Lcy;&yucy;&bcy;&icy;&mcy;&ycy;&jcy; &scy;&acy;&lcy;&acy;&tcy; &Rcy;&iecy;&tscy;&iecy;&pcy;&tcy;&ycy; | **Салат из моркови,**  **зеленого горошка и яблок**  На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.  Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Зефир яблочный***  На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, '/ 2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.  Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.  При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья. | &Dcy;&ocy;&mcy;&acy;&shcy;&ncy;&icy;&jcy; &yacy;&bcy;&lcy;&ocy;&chcy;&ncy;&ycy;&jcy; &zcy;&iecy;&fcy;&icy;&rcy;. &Ocy;&bcy;&scy;&ucy;&zhcy;&dcy;&iecy;&ncy;&icy;&iecy; &ncy;&acy; LiveInternet - &Rcy;&ocy;&scy;&scy;&icy;&jcy;&scy;&kcy;&icy;&jcy; &Scy;&iecy;&rcy;&vcy;&icy;&scy; &Ocy;&ncy;&lcy;&acy;&jcy;&ncy;-&Dcy;&ncy;&iecy;&vcy;&ncy;&icy;&kcy;&ocy;&vcy; |

***Приятного аппетита!***