

СКАЗКА-ИГРА

РАСТЁМ
ВМЕСТЕ!

ПСИХОЛОГИЯ
ДЕТСЯ

ЧТО СЕГОДНЯ НА ОБЕД?

История про Медвежонка,
который не любил есть



Воспитание
чувств



БИНОМ ДЕТСТВА

Уважаемые взрослые!

Папы и мамы, бабушки и дедушки, все-все хорошие люди, которые общаются с детьми, любят их, радуются, иногда сердятся, беспокоятся за славных малышей. Мы, взрослые, стараемся дать своим детям всё для того, чтобы они были счастливы: любим, растим, балуем, оберегаем от опасностей...

Здоровое питание в этом списке занимает важное место. Именно в детстве закладываются основы жизненных сил, устойчивости, подвижности.

Как же правильно накормить малыша? Некоторые родители сами знают ответ на этот вопрос и следуют семейным традициям. Другие читают книжки или слушают специалистов. Но ведь культура питания развивается в том числе и благодаря нашим меняющимся привычкам. Хорошо, когда в семье принято прислушиваться друг к другу и ребёнок может говорить о своих предпочтениях и потребностях в еде.

Все дети очень разные – быстрые или спокойные, послушные или самостоятельные, с хорошим аппетитом или разборчивые в еде малоежки. Мы приглашаем наших читателей искать ответ вместе: наблюдать и размышлять, отмечая, как по-разному относятся к еде маленькие герои нашей истории, их родители, бабушки и дедушки. В ком-то вы узнаете своих детей или себя, на какие-то комментарии рассердитесь, чем-то будете растроганы или удивлены.

Главная задача родителей – быть внимательными к потребностям ребёнка, уважать его вкусы и привычки. Так мы помогаем малышу познавать себя, быть чутким к своим потребностям, активным в поисках необходимого. Так формируется Личность, способная ориентироваться во внешнем мире, искать и находить, получать и отдавать.

А начинается всё с простого. На что мы обращаем внимание, кормя ребёнка, – на существенное или на формальное? Все системы питания хороши, если они подходят именно вашему малышу. И они же могут быть опасными и даже токсичными, если не согласуются с его биологическим «устройством».

Привет! Я – Медвежонок!
Люблю знакомиться и ходить в гости!
Конечно, хорошо, когда в гостях угощают мёдом
и малиной, но с моим любимым другом Зайчонок
могу погрызть и редиску, и огурчик. Мама говорит,
что я сильно вытянулся за лето, а бабушка считает,
что я просто очень худенький.




★ Когда ребёнок сам чувствует, что голоден, его не надо заставлять съесть «ещё кусочек». Пища хорошо усваивается и приносит пользу, только если она нужна организму. Иначе это похоже на попытки заправить машину, в которой и так полный бак бензина. Чтобы ребёнок проголодался, предложите ему активные игры и занятия на свежем воздухе. Например, как это делают наши герои – Зайчонок и Медвежонок.

Осенью медведи впадают в спячку на всю зиму, а сейчас уже как раз осень. Вот бабушка и сердится: — Ешь давай! Пока не поешь, из-за стола не встанешь! Как ты будешь спать всю зиму? Вот проснёшься от голода в феврале — кто тебя кормить будет?!

Каша —
сила наша!

В морковке
много
витамина А!

- ★ Есть представление, что если ребёнок ест много — он здоров, а если мало, то что-то не так. вспомните, что вы обычно говорите малышу про еду или во время еды. Скорее всего, это будут знакомые с детства фразы, которые вы сами слышали от взрослых: «Ешь давай!», «Надо всё доесть до конца!», «Не чавкай!», «Давай, жуй быстрее» и т. д.
- ★ Задумайтесь: чего вы хотите достичь, когда кормите ребёнка? Какие задачи решаете? Вы хотите, чтобы он был сыт и доволен, получал от еды наслаждение? Чтобы он рос умным и здоровым? Чтобы у него были крепкие зубки? Может оказаться, что вы пытаетесь решать через еду какие-то другие задачи развития ребёнка.



Бабушка сказала, что на обед сегодня будет рыба, что рыба очень полезная и в ней много какого-то фосфора. А я терпеть не могу рыбу и, кажется, совсем не люблю фосфор!

Фосфор нужен для костей!

Ну хоть пирожок скушай!

★ Задание к странице 4.

1. Отрежьте полоску с картинками внизу страницы. У вас получилась пленка с кадрами.
2. Сделайте прорезы по пунктирным линиям на большом рисунке.
3. Вложите плёнку с кадрами в прорезы так, чтобы в окошке был виден только первый кадр.
4. Двигайте пленку сверху вниз, чтобы изображение менялось.

У вас получился мультик про то, как Медвежонок убежал из-за стола!

Ну вот,
опять ругаются
из-за меня...



разрезать

разрезать

отрезать



отрезать

— Заяц, выходи гулять!
— Не могу, нужно помочь папе в огороде!
Нам с ним ещё три грядки копать!
А завтра яблоки и груши собирать!
— А давай я тебе помогу!



★ Медвежонку не понравилось, что взрослые из-за него ссорились. Так и ребёнок, сталкиваясь с какой-то ситуацией, чувствует, нравится она ему или не нравится. Хорошо, когда он может «сигнализировать» об этом и что-то изменять.

★ Поиграйте с ребёнком в «светофор». Подберите картинки с разными сюжетами. Если малышу нравится то, что нарисовано, — он показывает зелёный кружочек, если нет — то красный. А если ему сложно определиться или в картинке что-то нравится, а что-то нет, то ребёнок показывает жёлтый кружок. У ребёнка появляется возможность показать, что ему не нравится, и обсудить, что можно изменить, а что — нельзя.



- Ого, сколько мы сделали!
- Я так проголодался!
- И я!



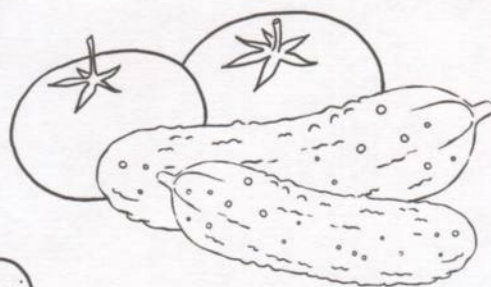
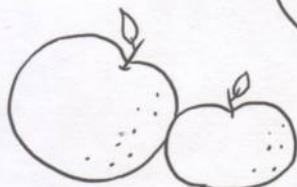
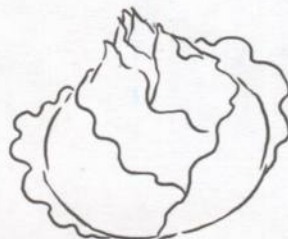
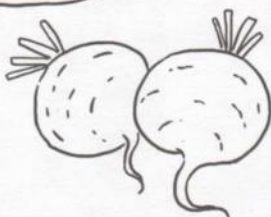
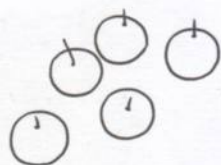
★ Пусть ребёнок найдёт и сосчитает все морковки, репки и картофелины, разбросанные по странице, а потом напишет получившиеся числа на вёдрах с овощами.

Мама Зайчонка похвалила нас
и позвала обедать.
— Угощайся! А что ты любишь,
Медвежонок?



★ Бывает так, что ребёнок находит что-то очень подходящее в семье, где всё устроено по-другому. Это может быть семья друзей или соседей, дальних родственников. Когда вместе идёте в гости, понаблюдайте внимательно за предпочтениями малыша, какие блюда он выбирает, что ему особенно нравится. Возможно, вы поймёте больше и о его «дефицитах». Даже если какие-то из блюд покажутся вам неправильными, вредными, всё равно задумайтесь: высока вероятность, что в них есть компоненты, в которых ваш малыш именно сейчас особенно нуждается.

Я так проголодался!
Хочу попробовать всё!
И это, и это, и это!



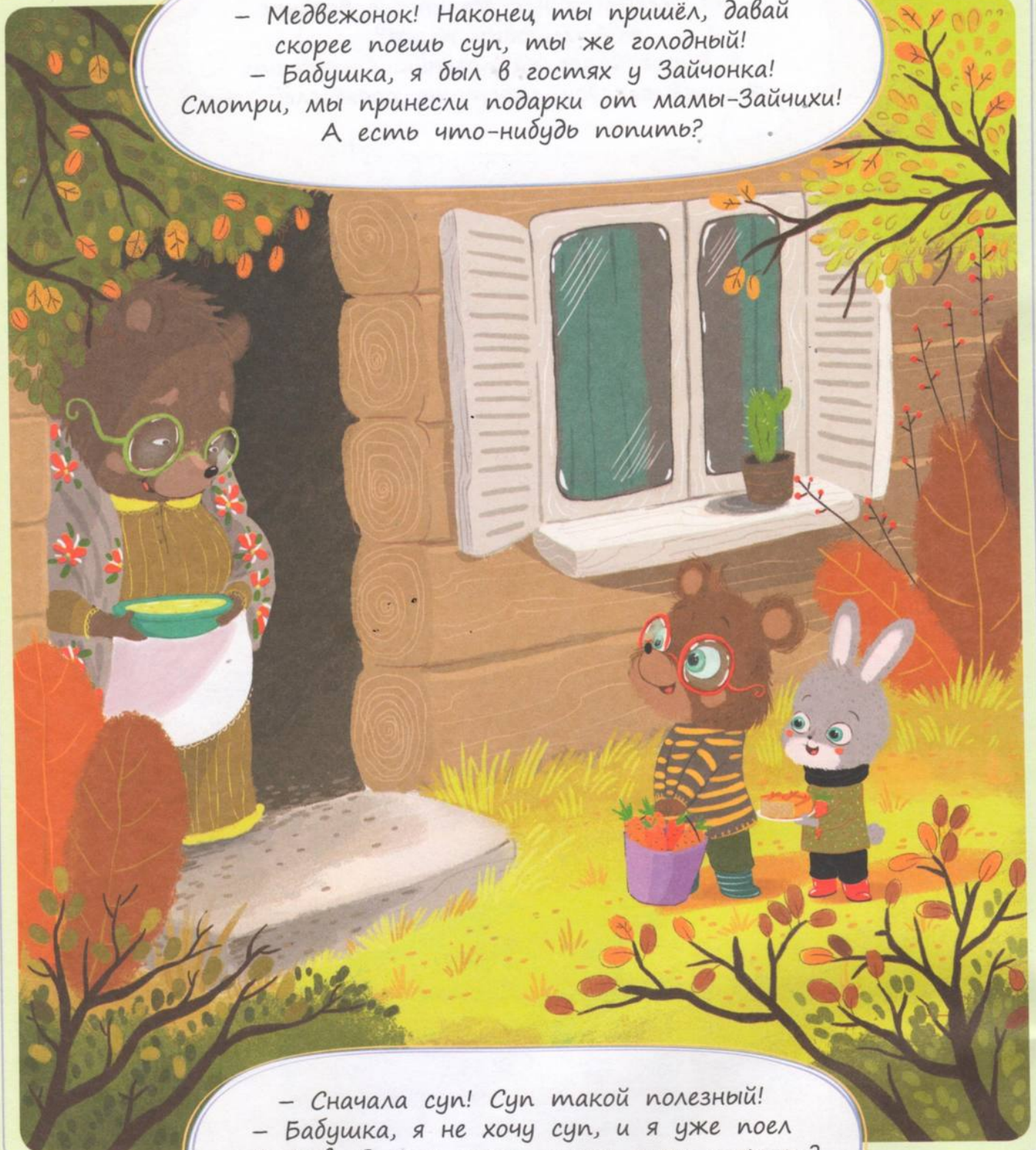
★ Предложите ребёнку сначала раскрасить продукты, которые понравились Медвежонку, а потом все остальные.

- На десерт у нас малиновое варенье.
– А медовый пирог?
– А пирог у нас на полдник. Отрежешь кусочек с собой, угостишь родителей.



★ Разнообразие в еде не означает вседозволенности. У ребёнка есть право выбирать, что ему нравится, но он не может диктовать и требовать. Например, только сладкое или только кислое. Важно, чтобы главные правила питания в семье касались всех, и если папа очень любит сладкое, то вряд ли удастся убедить детей, что им не стоит есть слишком много конфет.

– Медвежонок! Наконец ты пришёл, давай скорее поешь суп, ты же голодный!
– Бабушка, я был в гостях у Зайчонка!
Смотри, мы принесли подарки от мамы-Зайчихи!
А есть что-нибудь попить?



– Сначала суп! Суп такой полезный!
– Бабушка, я не хочу суп, и я уже поел у Зайцев. Я хочу пить, у нас есть компот?
– Идите к маме на кухню, она там как раз варит компот.

- Я хочу компот из яблок с корицей!
- А я хочу компот из вишни с ванилью!
- Вот и хорошо, у каждого будет свой компот!



★ Детство – это время знакомства с миром, время экспериментов и приобретения нового опыта. Это касается и еды. Ребёнок должен понять свои предпочтения и сделать выбор самостоятельно. Ему нужно время на узнавание вкуса незнакомых продуктов, на то, чтобы рискнуть, попробовать и понять, подходит ему эта еда или нет.

★ Конечно, можно торопить малыша, заставляя есть быстро, не давая распробовать еду. А потом мы удивляемся, что ребёнок вырос неразборчивым, нечувствительным, невнимательным к себе и своим потребностям. Недаром есть фраза «вкус к жизни»!

Компот



Вместе с Зайчонком и Медвежонком варим любимый компот. Важно, чтобы малыш выбирал фрукты и ягоды по своему вкусу. Сначала сделайте это «понарошку», а потом вместе приготовьте настоящий компот, морс или кисель, чай или смузи.



1. Игра «понарошку». Кидайте кубик и выбирайте продукты для своего компота. Выбранные продукты раскрасьте. Кто первый «сварит» компот, тот и победил.
2. Игра по-настоящему. Загадывайте напиток, кидайте кубик и собирайте нужные продукты. Это может быть смузи, морс, компот, чай или кисель. Обсудите с ребёнком, вкусно ли всё получилось.

— Какие вкусные пирожки!
Можно у вас взять рецепт, чтобы моя мама мне
такие тоже испекла?
— Конечно, я тебе всё расскажу. Возьми несколько
пирожков угостить свою семью.



— Медвежонок, а давай играть в журналистов!
Расспросим про любимую еду наших родных!

★ Предложите малышу поиграть в шеф-повара и составить меню для посетителей кафе. Вместе приготовьте какие-нибудь несложные блюда, слепите их из пластилина, нарисуйте.

★ Для кукол-игрушек можно слепить пирожки из солёного теста или красивый именинный пирог. Смешайте в равных долях муку и соль, добавьте воды и лепите. Готовые изделия подсушите в духовке и раскрасьте.

В детстве я любила морковку. Я и сейчас её обожаю.



В детстве я очень любила суп с тефтельками. Его варила моя мама. А ещё терпеть не могла кашу.



Я в детстве очень любил рыбу. Мы с моим папой часто ходили на рыбалку и запекали рыбу на костре.



Я в детстве очень любил молоко. А сейчас совсем его не люблю.



А что вы любили есть в детстве?

★ Поговорите с ребёнком и расскажите, что вы любили в детстве.



Помню, как в детстве папа посадил яблоню, и мы все ухаживали за ней, поливали, спасали от морозов. И вот наконец появилось первое яблочко! Помню, как мы делили его на всю семью по малюсенькой дольке. Это было самое вкусное яблоко на свете! Эта яблоня и сейчас растёт в нашем саду.



А что вы любили есть в детстве?



В детстве я очень любил готовить. Помню, как придумывал разные рецепты, особенно мне удавались салаты. А сейчас я вам раскрою секрет самого вкусного салата в мире!



РЕЦЕПТ

- ★ Обсудите с малышом, что может быть в составе «самого вкусного салата», запишите или нарисуйте рецепт и вместе приготовьте салат. Приятного аппетита!
- ★ В следующий раз придумайте ещё один «самый вкусный салат».

Сегодня у нас осенняя ярмарка!
Мы все угощаем друг друга своей
любимой едой и желаем всем
приятного аппетита!



★ Хорошо, когда в семье есть ритуалы, связанные с едой. Например, мороженое по пятницам, оладушки субботним утром, «вредная», но привлекательная еда раз в месяц.