

## **КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОЦЕСС ПРИЕМА ПИЩИ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА?**

Питание ребёнка раннего возраста является не только способом удовлетворения физиологических потребностей, но и важным фактором формирования здоровья, пищевого поведения и привычек. В первые годы закладываются основы отношения к еде, навыки самостоятельности и культура поведения за столом.

### **Как режим дня связан с приёмами пищи у ребёнка?**

Режим дня представляет собой упорядоченное чередование сна, бодрствования, питания и активности. В раннем возрасте режим дня играет важную роль, так как он способствует формированию стабильных биологических ритмов.

Регулярные приёмы пищи в одно и то же время помогают формированию естественного чувства голода и насыщения. Нарушение режима, частые перекусы и хаотичное питание могут снижать аппетит и нарушать пищевое поведение ребёнка. Существенное влияние на приём пищи оказывает и состояние ребёнка. Недостаток сна или переутомление часто приводят к отказу от еды или снижению интереса к ней.

### **Как правильно организовать пространство для приема пищи?**

Правильно организованная среда помогает ребёнку сосредоточиться на еде и воспринимать её как важную самостоятельную деятельность, именно поэтому важно соблюдать некоторые правила организации пространства для приемов пищи:

1. Постоянное место для еды. Ребёнку необходим детский стол или высокий стульчик, соответствующий его возрасту и росту. Постоянство пространства создаёт ощущение стабильности и помогает формированию привычки.

2. Отсутствие отвлекающих факторов. Во время приёма пищи лучше исключить телевизор, мобильные устройства и активные игрушки, так ребенок

лучше концентрируется на еде.

3. Использование ритуалов перед едой. Эффективным элементом организации являются простые ритуалы: мытьё рук перед едой, спокойное приглашение к столу, последовательная подача блюд. Такие действия постепенно закрепляются и помогают ребёнку легче включаться в процесс питания.

4. Использование посуды, которая соответствует возрасту ребенка. Для малышей подходят неглубокие тарелки с бортиками, небольшие ложки с удобной ручкой, лёгкие чашки или поильники. По мере взросления ребёнка посуда должна меняться, стимулируя развитие новых навыков.

### **Как организовать правильное поведение ребенка за столом?**

Формирование правильного поведения за столом начинается уже в раннем возрасте и тесно связано с ежедневными привычками семьи. Для организации правильного поведения ребёнка за столом рекомендуется соблюдать следующие принципы:

1. Спокойная и доброжелательная атмосфера. Во время еды важно избегать спешки, громких разговоров, наказаний. Эмоциональное напряжение снижает аппетит и формирует негативное отношение к приёму пищи. Спокойная обстановка помогает ребёнку чувствовать себя уверенно и безопасно.

2. Личный пример взрослых. Дети раннего возраста активно подражают поведению родителей. Если взрослые соблюдают культуру питания, сидят за столом во время еды, то ребёнок постепенно перенимает эти модели поведения.

3. Развитие самостоятельности. Необходимо поощрять стремление ребёнка есть самостоятельно, даже если сначала это сопровождается неаккуратностью. Самостоятельное использование ложки, чашки и салфетки способствует развитию координации движений, уверенности и интереса к еде.

4. Формирование простых правил. В раннем возрасте ребёнок способен усваивать элементарные нормы поведения: сидеть за столом во время еды, не

играть с пищей, пользоваться салфеткой, благодарить после приёма пищи. Правила должны быть понятными, краткими и постоянно повторяться в одинаковой форме.

5. Уважительное отношение к аппетиту ребёнка. Не следует заставлять ребёнка есть через силу или использовать еду как способ поощрения и наказания. Насильственное кормление может привести к отрицательному отношению к пище и нарушению естественного чувства насыщения. Важно предлагать еду регулярно, но учитывать индивидуальные особенности аппетита.

Таким образом, правильная организация процесса питания ребёнка раннего возраста включает соблюдение режима дня, создание комфортной предметной среды и последовательное формирование культуры поведения за столом. Именно в первые годы жизни закладываются основы здорового пищевого поведения, самостоятельности и положительного отношения к еде, которые во многом определяют здоровье и привычки ребёнка в будущем.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Ерёмкина Анна Александровна