

## Режим питания детей.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

## Приготовление пищи.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарнотехнологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

## ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

600000, г. Владимир,  
ул. Летне-Перевозинская, д.5

**Телефон: (4922)32 38 61**  
**e-mail: [info@cppisp.ru](mailto:info@cppisp.ru)**  
**сайт: [https://](https://cppisp33.ru/) <https://cppisp33.ru/>**

### Директор

Рябова Марина Владимировна

### Служба ранней помощи

г. Владимир,  
ул. Соколова-Соколенка, 24а

**Телефон: (4922)77 97 13**  
**e-mail: [pankratova@cppisp.ru](mailto:pankratova@cppisp.ru)**

### Заведующий отделом СРП

Панкратова Татьяна Александровна

### Специалисты по ранней помощи

Рунова Наталья Ивановна,  
Учитель-дефектолог

Степина Светлана Владимировна,  
Педагог-психолог

Лазарева Светлана Геннадьевна,  
Учитель-логопед

Мартынова Вера Николаевна,  
Врач-невролог

Государственное автономное  
учреждение  
Владимирской области  
«Центр психолого-  
педагогической,  
медицинской и  
социальной помощи»


**Формирование  
правильного пищевого  
поведения у детей  
раннего возраста**



Владимир, 2023

## **Действия мамы при организации питания детей раннего возраста:**


**Мама отслеживает время, когда ребенку пора предложить прием пищи, принимает решение о приготовлении еды для ребенка.**


 У нее есть план на 2-3 дня вперед меню, которое она готовит для ребенка.

☆ **Мама сообщает ребенку, что скоро будет завтрак / обед / ужин, перемещается с ним на кухню.**

☆ Ребенок либо продолжает играть на кухне, пока мама готовит еду, либо находится у нее на руках и наблюдает за тем, что делает мама, либо сидит в высоком стульчике и играет с мини-сенсорной коробкой.


☆ **Мама разговаривает с ребенком, рассказывая ему, что она делает, какая еда ожидает ребенка, показывает ему продукты и дает понюхать.**


 **Мама готовит сразу 2 порции:** для ребенка и для себя, сервирует еду для ребенка в специальной для него тарелке, сервирует для него специальные столовые приборы, 2 штуки: для ребенка и для того, чтобы его кормить.


 **Мама сообщает ребенку, что еда готова и пора кушать:**


- помогает ребенку закончить игру (если он был в процессе),  
- сажает ребенка в его стульчик (если он не сидит уже там),  
- смотрит, правильно ли ребенок сидит,  
- садится напротив него лицом к лицу.


 Ставит перед ним его тарелку, рядом свою тарелку со своей едой.

 **Мама своей ложкой/вилкой трогает еду в тарелке у ребенка, называя, что это.**

 Если ребенок пытается ее потрогать руками, она позволяет это сделать, комментирует происходящее.


 **Ждет, пока ребенок проявит готовность попробовать еду** (облизнет пальцы, откроет рот).


 **Мама набирает в свою ложку еду и предлагает ее ребенку** со словами: «Маша, ам!» - подносит ее ко рту ребенка и ждет, пока он сам откроет рот.


 Ставит ложку на нижнюю губу ребенка и ждет, пока он сам губами возьмет еду и будет ее есть


**Мама по очереди кормит ребенка и ест свою еду.**

**Она показывает ему, как ей нравится еда, называет, что она ест.**


 Если ребенок проявит желание потрогать ее еду, она разрешает это сделать, называет ее.


 Если ребенок захочет попробовать еду (и она не является острой, слишком пряной, и очень соленой), дает ему брусочек еды.

 Ребенок может справиться с проглатыванием еды, но также нормально ее выплевывать.

 **Мама хвалит ребенка за его смелость.**

☆ Когда еда заканчивается, мама комментирует ребенку «Все, поели, вытирай ротик» - вытирает ребенку рот и руки заранее подготовленной салфеткой (важно, что она не проявляет собственного дискомфорта и брезгливости, не ругает ребенка за разведенную «грязь» вокруг).

 Мама встает и уносит посуду в раковину, сообщая об этом ребенку, чтобы он мог этот процесс видеть и наблюдать.

 Мама достает ребенка из стульчика, прием пищи закончен.

