



«Русская трапеза»

консультация для родителей

Мельница сильна водой, а человек едой.
(Русская пословица)

На Руси одним из традиционных блюд была каша. В сказках, былинах она – неперемный атрибут пиров, символ богатства и благополучия.

Наши предки, заключая мирный договор, варили кашу и вместе с бывшими врагами ели ее в знак союза и дружбы. Отсюда и пошло выражение «с ним каши не сваришь». Каша является одним из наиболее полноценных питательных и вкусных народных блюд.

С глубокой древности в нашей стране возделываются рожь, пшеница, ячмень, овес, просо. Поэтому характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, овсяные блюда, из гороха и чечевицы.

Блины пользовались особой популярностью в народе. Блины были и есть угощением на Масленицу. Традиционные русские блины выпекались из дрожжевого теста и были достаточно толстыми. Позднее, стали выпекать тонкие блины. Их ели с мёдом, постным маслом, сметаной, вареньем.

Кулебяка – универсальное блюдо. В зависимости от типа теста и начинки. Она может подаваться и как закуска, и как основное блюдо.

Традиционный русский обед, как правило, состоит из трёх блюд. Первое – это может быть суп из мяса с овощами, солянка, уха и борщи. Второе – мясо, или рыба с гарниром (картофель, макаронные изделия, тушеная капуста, каши. Третье- компот, кисель, морс, сок.

Формирование культуры трапезы

Детскому организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, Д.

Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого ребёнка 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 знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать.
5. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Что не следует допускать во время еды

1. Громких разговоров.
2. Понукать, поторапливать.
3. Насильно кормить или докармливать.
4. Осуждать за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
5. Неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд.
6. После окончания еды ребёнка нужно научить полоскать рот.

Как не надо кормить ребёнка

1. **Не принуждать.** Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребёнок не хочет есть – значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определённого – значит не нужно именно это! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»!

Ребёнок 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 не навязывать!

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 конфетами 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. Если приходится спешить в детский сад или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. **Не отвлекать.** Пока ребёнок 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. **«Наверное, съел что-нибудь!».** Когда мы заставляем детей есть насильно, любая трапеза вызывает у них негативные эмоции, которые, естественно, аппетита не прибавляют. Дети замедляют процесс жевания, тянут время, держат пищу во рту. На тарелке еда остывает, становясь все более невкусной. Если дать волю эмоциям и заставлять ребёнка есть, его организм может ответить рвотой. Если подсознательно рефлекс закрепится, такая реакция будет преследовать ваше чадо долгие годы.

Когда ребёнок «неожиданно» разлюбит некогда обожаемую гречневую кашу, вспомните, когда именно и как вы заставили его однажды проглотить «последнюю ложечку». Если человека регулярно заставлять делать что-то помимо его воли, у него возникают, естественно, протест и злость на того, кто ущемляет его свободу. Рано или поздно эти негативные реакции могут спровоцировать ребенка на ваши отношения вообще.

7. **Голодать – значит голодать.** Соберите всю свою волю в кулак и не уговаривайте, когда ребенок отказывается есть. Значит, поест позже. Только не позволяйте «кусочничать»: голодать – значит голодать!

