Автор: admin
12.12.2010 00:01 - Обновлено 02.11.2014 12:05

Несколько способов как психологически грамотно научить ребёнка правильно употреблять пищу.

Существует убеждение, что в гостях неприлично съедать все без остатка, но это правило пришло из прошлого, оно порождено стремлением показать: Я не беден и не голоден. Хозяйке, наоборот, приятно видеть доказательства того, что все приготовлено вкусно. Но, конечно, следует разъяснить детям, что нельзя впадать и в другую крайность вылизывать тарелки, даже если еда покажется очень вкусной, ведь это выглядит так неэстетично.

Очень помогают маленьким детям усвоить правила поведения за столом русские народные поговорки, вроде таких: В солонку пальцами не лазь не заноси в солонки грязь. Ешь пирог с грибами держи язык за зубами. Через них дети хорошо усваивают разумные и полезные навыки, запоминая их на всю жизнь.

Ну, а если я ем не пирог с грибами, можно мне разговаривать? спрашивает Катя. Можно ли разговаривать во время еды? Существует еще одна поговорка: «Когда я ем, я глух и нем». Но актуальна ли она для нас? В наше стремительное время, при ускоренных темпах жизни, постоянной занятости члены одной семьи общаются в основном во время завтрака или ужина и еще в выходные дни. Поэтому, естественно, собравшись вместе за вечерним столом, они обмениваются новостями и впечатлениями дня. При этом они без ущерба для здоровья совмещают еду и беседу. Но маленьким детям, которые еще не научились пережевывать и глотать пищу машинально, но постоянно порываются говорить с набитым ртом, всякие разговоры во время еды противопоказаны. Если «маленький язычок» и мягкое небо не закроют вовремя отверстие между полостью рта и полостью носа, пища может попасть в нос. А если вовремя не сработает надгортанник, то пища может проникнуть в дыхательное горло и даже в легкие. А это очень опасно. Иногда дело кончается даже операцией. Кроме того, разговаривая, ребенок может подавиться косточкой от рыбы или фруктов. Видимо, приведенные выше поговорки как раз и придумывались больше для маленьких детей. Для них они нисколько не устарели. Но если разговаривать во время еды нельзя только маленьким детям, то совмещать еду с другими посторонними делами — чтением, разгадыванием кроссвордов или подготовкой к каким-либо занятиям — нельзя никому! Однако примириться с этим требованием при дефиците времени и постоянной занятости современным школьникам бывает трудно.

— Папа, но почему мне нельзя есть и читать? Ведь свободного от уроков времени почти не остается. Ты хочешь, чтобы я была отсталым и некультурным человеком? — возмущается семиклассница Люда, когда у нее отбирают сборник статей.

— Во-первых, — говорит папа, поправляя очки, — чтение во время обеда за общим столом — это и есть проявление бескультурья, по крайней мере ты поступаешь неэтично по отношению к окружающим.

— А если я обедаю одна? — ищет лазейку Люда. — Все равно нельзя. Это неуважение к книге, которую ты можешь запачкать. А кроме того, совмещать еду и чтение вдвойне вредно. И это не мной придумано, а доказано наукой. Раздвоенность внимания ухудшает пищеварение и снижает усвояемость прочитанного.

— За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь? — спрашивает Люда и готовит последний веский аргу-мент.

— Тогда почему же вчера ты за завтраком читал новости? Папа слегка краснеет.

— Два — ноль в пользу Люды, — произносит мама и строго добавляет: — я думаю, убедительная папина речь будет воспринята вами обоими... При любом использовании статьи активная прямая ссылка на источник NEWSADD.RU обязательна!