

## Воспитываем радость от приема пищи

Роль питания в нашей жизни настолько велика и многогранна, что ее сложно переоценить. Пища является основой благополучия, она задает ритм всему дню, создавая ощущение безопасности. Наше отношение к еде и пищевые привычки формируются в детстве, развиваясь при этом всю жизнь. У людей, входящих в ближайший круг общения ребенка, значимая руководящая роль в формировании пищевых привычек, в беседах о продуктах питания и воспитании правильного поведения во время принятия пищи.

Хорошая диета всегда многообразна, вкусна и обогащена новыми вкусами. Соблюдение режима питания помогает справляться с поставленными задачами в течение всего дня. Режим питания семей с детьми включает завтрак, полдник, перекус, обед и вечерний перекус. Общие семейные трапезы укрепляют взаимодействие и взаимоотношения внутри семьи и создают ощущение единства. Обеспечьте спокойствие и умиротворение совместной трапезы, отказавшись от использования современных мобильных устройств во время приема пищи.

Дети получают большое удовольствие, когда получают возможность участвовать в повседневных делах. Привлеките всю семью в процесс приготовления пищи, сервировки стола или вместе участвуйте в других кухонных хлопотах. Интерес к продуктам питания и приготовлению пищи часто возникает в детстве. Как родители, будьте готовы окунуться в мир открытий, удивлений и размышлений ребенка. Подивитесь вместе формам, вкусам и цветам.

У каждой семьи свои будничные ритмы, поэтому способы проведения трапезы также различаются. Создайте подходящие конкретно для вашей семьи возможности осуществить пищевое воспитание и получить радость от приема пищи вместе. Бывает, что в семьях с детьми вопрос питания вызывает вопросы и сложности. Медицинские работники детской консультации помогут вам в вопросах и затруднениях, связанных с питанием.

### ИДЕИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВСЕЙ СЕМЬИ:

- У родителей есть возможность повлиять на формирование у ребенка полезных пищевых привычек и правильного поведения за столом.
- Соблюдение режима питания поддерживает благополучие в целом в течение всего дня.
- Общие спокойные трапезы способствуют укреплению взаимоотношений и благополучия в семье. За столом совершенно естественно обсуждать события прошедшего дня и будничные вопросы.
- Пробуйте новые блюда и испытывайте новые вкусы без предвзятости. Воспитывайте способность открыто и смело изучать продукты питания на уровне всех органов чувств!



- Хорошо, когда привыкание к новым вкусам идет постепенно и терпеливо. Новые блюда предлагайте наряду с уже знакомыми и привычными, так новый необычный вкус будет восприниматься лучше.
- Лакомствам - свой черед, насладитесь и ими тоже.
- Получайте радость от совместных занятий и пребывания за столом всей семьей!

**НАД ЧЕМ МОЖНО ПОРАЗМЫШЛЯТЬ ДОМА:** Поиграйте дома в ресторан! Распределите между всеми членами семьи роли в импровизированном ресторане. Кто будет шеф-поваром, а кто будет отвечать за приготовление десерта? Кто накрывает на стол, а кто обеспечивает музыкальное сопровождение? Будет ли ваш ресторан пиццерией или вегетарианским рестораном?

**ЧТО МОЖНО ПОЧИТАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:**

Сайт полезных идей для семей с детьми Neuvokas perhe [10 идей в помощь при избирательном пищевом поведении у детей - Neuvokas perhe](#)

Информационный портал о питании и здоровом образе жизни Syö hyvää.fi [KL-SH-lapsiperhe-site-12s-270102014-168x217-72dpi-pages1.pdf \(syohyvaa.fi\)](#)

Развивающие игры для детей на тему продуктов питания Ruokatutka <https://www.ruokatutka.fi/>



**KUOPIO**