

Mój przedszkolak ładnie je

Okres przedszkolny sprzyja kształtowaniu nawyków higienicznych i kulturalnych, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbania o estetyczny wygląd i porządek oraz ogólną kulturę zachowania się. W placówce przedszkolnej dzieci zdobywają umiejętności posługiwania się przyrządami higienicznymi, przyborami toaletowymi służącymi do utrzymywania czystości osobistej i otoczenia. Przyzwyczajają się do prowadzenia higienicznego trybu życia, z którym wiąże się wyrobiony odruch systematycznego mycia rąk po skorzystaniu z toalety i przejścia do umywalni, przy zasiadaniu do stołu przyzwyczajają się do zjadania określonych pokarmów, a także dbania o swoje zdrowie i odczuwają konieczność przebywania na świeżym powietrzu.

O zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju decyduje wiele czynników m. in. prawidłowe odżywianie, z którym wiąże się z wdrażanie dzieci do kulturalnego spożywania posiłków, opanowanie techniki jedzenia, przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw oraz higiena spożywania posiłków.

Dziecko, które otrzymuje odpowiednie składniki odżywcze w codziennej racji pokarmowej jest zdrowe i otrzymuje dobre wskaźniki rozwojowe. Natomiast nieprawidłowe żywienie może spowodować niedostateczny rozwój i wzrost organizmu, który również może być przyczyną mniejszej sprawności fizycznej, powstawania niektórych chorób lub zaburzeń ustroju. Pożywienie jest niezbędne do regulowania ważnych procesów życiowych, które zachodzą w organizmie. Racjonalne ożywanie wywiera wpływ na aktywność psychiczną, samopoczucie, na stosunek do zabawy, nauki i otaczającego świata zewnętrznego. Dlatego tak bardzo ważne jest dążenie do przewyciężania u dzieci uprzedzeń do potraw. Należy dzieciom dostarczyć wiedzy o spożywanych pokarmach i ich znaczeniu dla rozwoju organizmu. Nieprawidłowe odżywianie dzieci przez nadmiar spożywanych słodczy i kalorycznych potraw powodują, że organizm szybko przerabia je w tkankę tłuszczową. W zakresie odżywiania istotnym elementem jest wyrabianie u dzieci przestrzegania obyczajów przy stole. Jak kształtować nawyk właściwego zachowania przy stole?

- Dotyczy to także nakrywania do stołu i sprzątania po każdym posiłku, a także siadania przy stole: dziecko powinno bez upominania usiąść prosto na krześle, nie podpierając głowy, nie kładąc się na stole, nie zadzierając wysoko nóg itp.. W trakcie posiłku dziecko powinno zajmować się jedzeniem we właściwy sposób.

- Dziecko musi rozumieć po co usiadło przy stole oraz czego się od niego oczekuje. Ważnym zadaniem rodziców i nauczycieli jest nauczanie ładnego siedzenia przy estetycznie nakrytym stole z ozdobnymi naczyniami, które interesują dzieci i zachęcają do jedzenia.
- Do istotnych elementów prawidłowego zachowywania się przy stole należą formy grzecznościowe, o jakich należy pamiętać i które należy stosować: Dziękuję, było smaczne, proszę, przepraszam, nie chciałem... To dzięki ich stosowaniu dziecko będzie postrzegane jako sympatyczne i dobrze wychowane. Uniknie ono wielu sytuacji konfliktowych i niepotrzebnych napięć.
- Dzieciom należy wpajać, że brzydki i odpychający widok niekorzystnie wpływa na podstawowe zmysły każdego człowieka - wzrok i słuch. Na przykład mlaskanie, cmokanie, nakładanie zbyt dużych porcji na talerz, nabieranie sporych kęsów na widelec, pozostawianie resztek na stole, nie będą przyjemnie oddziaływać na zmysły słuchu i wzroku osób siedzących przy stole.
- Spożywanie wielkich kęsów, prowadzenie rozmowy z pełnymi ustami, głośny śmiech drażnią zmysł słuchu. Nieapetyczny, niechlujny sposób jedzenia budzi odrazę i powoduje złe samopoczucie pozostałych współuczestników.
- Złe nawyki przy stole tworzą się również u dzieci, gdy jedzenie mylone jest z zabawą. Gdy dorosły biega za dzieckiem, wciskając mu do ust łyżkę z pokarmem albo zabawia dziecko i wykorzystuje każdy moment, by zmusić je do przełknięcia pokarmu. Tego rodzaju udziwnienia nie są korzystne podczas spożywania posiłków.
- Ogromnym błędem jest również spożywanie pokarmów podczas oglądania telewizji. Z badań wynika, iż dzieci oglądając i jedząc jednocześnie skłonne są do pochłaniania większej ilości kalorii, cukrów i tłuszczów. Prowadzi to również do zaburzenia uczucia sytości, gdyż ich uwagę bardziej przyciąga telewizor niż jedzenie samo w sobie.

Systematyczne działania ze strony nauczycieli przedszkola i rodziców przyczyniają się do kształtowania pożądanych postaw związanych z higieną i kulturą spożywania posiłków oraz wywierają korzystny wpływ na prawidłowe odżywianie.

Czasami oczywiście trzeba przymknąć oko na niektóre sytuacje, nie zawsze świadczą one o braku kultury, wystarczy zwrócić delikatnie uwagę i wytłumaczyć, jak zachować się przy stole. Powiedz, że dane zachowanie jest niehigieniczne, może się komuś

nie spodobać lub zwyczajnie przeszkadzać. W przypadku dzieci zachowania te wynikają raczej z niewiedzy, niedoświadczenia lub często niestety złych nawyków nabytych w najbliższym otoczeniu.

Jak nauczyć zachowania przy stole?

Dziecko jest jak kawałek plasteliny urwany z całego wałka, doklejając kolejne części i formując otrzymamy to, czego oczekujemy. Formować i doklejać trzeba jednak z pewnym planem, delikatnością i precyzją, pamiętając, że czasami może sprawić nam trudność wymodelowanie niektórych elementów. Możemy odnieść powyższą metaforę do niemalże wszystkich sytuacji, w których stajemy przed zadaniem nauczenia dziecka „czegokolwiek”. Podobnie jest z nauką prawidłowego zachowania się przy stole. Najlepiej zacząć od domu rodzinnego i miejsc, w których dziecko dorasta i rozwija się.

Kilka, cennych rad

Aby nauczyć dziecko, jak zachować się przy stole, zobaczcie, co możecie zrobić:

- celebруйте posiłki, przygotowujcie je razem, ustawcie zastawę na stole, jak najczęściej starajcie się jadać całą rodziną przy stole podkreślając w ten sposób wartość wspólnie spędzanego czasu - od zawsze przecież stół kojarzy się z domowym zaciszem, wspólnotą, rodziną
- na czas spożywania posiłku wyłączcie telewizor, komputer, odłóżcie na bok książkę, gazetę, telefon, niech będzie to czas, kiedy skupiacie się na posiłku i miłej atmosferze
- rozmowy przy stole nie są zabronione, jest wręcz przyjemniej, kiedy od czasu do czasu między kęsami można porozmawiać o czymś przyjemnym, jednak nie mylmy tego z mówieniem z pełną buzią lub tylko mówieniem, a zapominaniem o talerzu pomidorówki, która po półgodzinnej rozmowie jest zimna i mało smaczna
- okazujcie szacunek do jedzenia, wystarczy ładnie podać danie, położyć kanapkę na talerzu i jeść ją kęsami, a nie wkładając całą do ust, używać sztućców, jeść z zamkniętymi ustami, nie bawić się w budowanie zamków z puree lub odrywanie skórki z kurczaka i rzucanie jej na stół
- zwracajcie uwagę na postawę ciała podczas spożywania posiłków: plecy wyprostowane, łokcie poza stołem, kiedy czekamy na posiłek ręce mogą leżeć np. na kolanach

- oszczędźmy sobie przy stole historii o chorobie żołądkowej koleżanki lub strasznym horrorze, jedzenie ma sprawiać przyjemność a nie obrzydzać
- pod żadnym pozorem nie pokazuj, że na stole można położyć głowę lub łokcie- chwila i maluch poprosi o poduszkę;) ziewanie, czyszczenie paznokci, bekanie, dłubanie w nosie czy chrząkanie są bardzo nie na miejscu

Jeśli dobry przykład, to za mało, a Twoje dziecko nie może pochwalić się nienagannymi nawykami, a kultura przy stole nie jest jego priorytetem, to warto mu pomóc poprzez zabawę, np.:

- urządzenie przyjęcia dla zabawek, Ty będziesz lalką Anią i pokażesz, jak należy się zachować, przy okazji dowiesz się, że zajaczek, którym bawi się córeczka tak samo jak ona w przedszkolu beka przy stole;), lalka Ania może zwrócić uwagę zajaczkowi i wytłumaczyć mu, że inni uważają to zachowanie za bardzo niekulturalne
- wierszyki, piosenki i rymowanki na temat dobrego zachowania, w których kultura przy stole jest bardzo ważna - warto ich słuchać i uczyć się, łatwo wpadają w ucho i stają się nawykiem, np. wierszyk:

„Przy stole”

Gdy przy stole siadasz z nami

Nigdy nie baw się sztuczkami.

Łokieć zabierz ze stolika

I jedzenia nie dotykaj.

Do łóżka zostaw ziewanie

I w zębach dziury szukanie.

Buzię zamknij gdy coś jesz

Poproś, kiedy więcej chcesz.

I pamiętaj w domu, w szkole

Jak zachować się przy stole!

- nie oczekuj, że Twój maluch sam z siebie będzie wiedział jak zachować się przy stole, musisz nauczyć go zasad panujących w Waszym domu i ogólnych zasad kultury przy stole, po prostu mów mu, jakie zachowania są w porządku, a czego robić nie powinien

Najważniejsza zasada: nie wymagaj od dziecka tego, do czego sam się nie stosujesz, tym bardziej, jeżeli Twoje zachowanie przy stole jest dalekie od Twoich „pouczeń” kierowanych pod kątem dziecka. Dobry przykład rodzica/ opiekuna - to podstawa sukcesu!

Opracowała:

Dominika Czyż

Na podstawie:

Gruszczyk- Kolczyńska E.: „ Od malucha do Starszaka. Poradnik dla rodziców i nauczycieli”.

Dudzińska I.: „Wychowanie i nauczanie w przedszkolu”