

Ich kann kochen! – Обучение рациональному и вкусному питанию

От природы дети очень любопытны. Для многих из них познавать огромный мир продуктов питания всеми органами чувств – большая радость. И этим как раз пытается воспользоваться проект Ich kann kochen!. Его цель заключается в том, чтобы как можно раньше увлечь детей разнообразным питанием. Поэтому проект Ich kann kochen! занимается обучением профессиональных педагогов и преподавателей на курсах повышения квалификации, организованных по всей Германии. Как настоящие «послы вкуса», они, в свою очередь, передают знания, полученные во время практического обучения рациональному питанию, в свои организации.



Кто является организатором Ich kann kochen!?

Инициаторами проекта Ich kann kochen! стали Sarah Wiener Stiftung и BARMER. Ich kann kochen! – самый крупный проект в Германии по практическому обучению детей в детских садах и школьников начальных классов рациональному питанию. Движение является партнером проекта IN FORM, плана действий Федерального правительства, пропагандирующего здоровое питание и более подвижный образ жизни.

Sarah Wiener Stiftung

Начиная с 2007 года миссия Sarah Wiener Stiftung определяется девизом «За здоровье детей и разумное питание». Основатель фонда и повар Сара Винер стремится воспитать в детях любовь к сбалансированному питанию, привить им творческий подход к приготовлению еды и вызвать у них интерес к информации о правильном потреблении продуктов. Образовательные программы фонда тесно связаны с практикой. Здесь дети получают знания, откуда берутся наши продукты питания, каким разнообразием они отличаются и что можно из них приготовить. Фонд занимается повышением квалификации профессиональных педагогов и преподавателей, является инициатором посещения фермерских хозяйств, организывает мастер-классы и издает различные материалы.

www.sarah-wiener-stiftung.de

BARMER

«Укреплять здоровье» означает для нас думать о будущем и указывать новые направления, как можно вести здоровый образ жизни. Мы хотим предложить нашим застрахованным клиентам самую качественную медицинскую помощь. Для этого необходимо предоставить детям все шансы для того, чтобы они могли отправиться в путешествие по жизни здоровыми. Поэтому мы поддерживаем мероприятия и инициативы, которые направлены на охрану здоровья детей в детских садах и школах. Кроме того, мы занимаемся поддержкой знаний и опыта в сфере здоровья и являемся партнерами на растущем рынке услуг, связанных с охраной здоровья населения.

www.barmer.de

Далее Вы найдете некоторые обобщенные рекомендации организаторов проекта Ich kann kochen! по воспитанию в детях привычек, связанных с приемом пищи.

Несколько советов на тему «Дети и еда»



Привлекательность цвета: начинайте с красных овощей.

В процессе приема пищи участвуют и глаза. Это касается как украшения стола, так и выбора продуктов питания. Красный цвет указывает на зрелость продукта, сладкий вкус и, следовательно, безопасность. Многие дети согласны попробовать скорее красные овощи, чем зеленые.

У каждого ребенка свой вкус: поговорите с ними об этом.

Совместный прием пищи – хорошая возможность поговорить друг с другом, в том числе и о самой еде. Поощряйте детей, чтобы они выражали свои вкусы словами. Невозможно любить все подряд, и пусть дети говорят об этом; однако нельзя использовать такие слова, как «это противно» или «фуу».

Дети хотят точно знать, что они едят, поэтому предлагайте продукты питания отдельно.

Перемешанные блюда вызывают недоверие у многих детей, так как они не могут разобрать, что же в них находится. Сложный салат можно поставить на стол в виде отдельных компонентов, соус также в отдельной посуде, чтобы дети смогли приготовить салат сами. Фрукты к творогу можно тоже подать отдельно.

Получать удовольствие, используя все органы чувств: позвольте детям иногда поесть даже руками.

Использование во время еды ножа и вилки требует от детей усилий. А порой может и испортить удовольствие. Еда руками расширяет спектр восприятия органами чувств и одновременно пробуждает любопытство критически настроенных едоков.

Многие вкусовые пристрастия являются врожденными: воспользуйтесь знанием этого факта.

Если дети любят сладкое и отказываются от горького, выберите для начала рецепты со сладкими овощами, такими как морковь, кукуруза или сладкий горошек. С ними многие дети подружатся быстрее, чем с брокколи или шпинатом.

Все новое требует времени, поэтому будьте терпеливы и спокойны.

Часто дети должны 8-10 раз почувствовать, понюхать или попробовать новые продукты питания или блюда, и только после этого у продуктов вообще появится шанс, что дети их полюбят. Поэтому ни в коем случае не сдавайтесь, если тарелку с овощными котлетками поначалу будут отодвигать.

Продукты питания очень разнообразны: пробудите в детях любопытство, предлагая им дегустацию.

Некоторые дети любят жевать сырые яблоки, а вот другие ощущают при этом неприятное чувство во рту. Целенаправленная дегустация продуктов питания расширяет вкусовые ощущения у детей, пробуждая в них любопытство к (незнакомым) продуктам.

Совместное обсуждение вместо жестких правил: составьте правила совместно с детьми.

Сладкое тоже имеет свое место в рационе питания. Ибо запреты только усиливают привлекательность. Составьте вместе с детьми правила, когда можно будет поесть и что-нибудь сладкое. Право участия в принятии решения касается и пробы еды: пусть дети сами решают, что они хотят попробовать. Если их будут принуждать, то это скорее вызовет сопротивление, и процесс еды будет связан с негативными чувствами.

Итак: Дети должны познакомиться с как можно большим количеством продуктов и вкусов. При этом вполне возможно, что (поначалу) они будут от чего-то отказываться. Это нормально, так как все новое требует времени. Продемонстрируйте пример удовольствия, вновь и вновь предлагайте детям новые продукты питания.

Как формируется наш вкус:



Первые вкусовые предпочтения развиваются еще в утробе матери.

То, чем мать питается во время беременности и вскармливания, получает и ребенок. Еще не родившиеся дети воспринимают вкус еды, например, через околоплодные воды, а грудные дети – через материнское молоко. Дети, чьи матери во время беременности и вскармливания питались разнообразно, часто более открыты к восприятию новых вкусов.

Все мы воспринимаем горькие блюда скептически, особенно дети.

Вкусовое ощущение горького помогало нашим предкам сортировать продукты питания на категории «съедобное» и «несъедобное». Это объясняется тем, что многое из того, что имеет горький вкус, не усваивается или ядовито. Это наш врожденный инстинкт. Если мы со временем приобретаем положительный опыт при употреблении в пищу горьких, но хороших продуктов, то они начинают нам нравиться.

Сладкий вкус сигнализирует нам о безопасности и о высокой энергетической ценности.

Пристрастие многих детей к сладкому связано с нашим инстинктом выживания. Причина в том, что в природе нет ничего сладкого, что могло бы быть ядовитым. Об этом знали еще наши предки. Кроме того, сладкий вкус сигнализировал им о высокой плотности энергии, то есть когда при своем незначительном весе продукты содержат много быстродоступных калорий – а это тоже помогало выживать. Сегодня нашему выживанию не грозит опасность, однако пристрастие к сладкому осталось. При этом мы часто потребляем гораздо больше энергии, чем следовало бы.

Итак: Маленькие дети, как правило, открыты для новой еды и новых вкусовых ощущений. Если дети получают удовольствие от разнообразного питания в прекрасной атмосфере с положительными примерами людей, то это может оказать решающее влияние на формирование их привычек питания. Что и как они едят, в большой степени зависит, помимо врожденной манеры поведения, и от личного окружения, и от культурной среды, а также от воспитания дома, в детском саду, в группах продленного дня или начальной школе.

То, что детям предлагается неоднократно, со временем им начинает нравиться.

Природа мудро придумала, почему многие дети отказываются от своей первой ложки каши: незнакомое поначалу кажется нам невкусным или несъедобным. Если у нас вновь и вновь появляется чувство, что мы хорошо переносим какой-либо продукт, то он начинает нам нравиться. За этим стоит биологическая программа безопасности: «Что мне знакомо, я могу есть без опасений». На профессиональном жаргоне этот феномен называется «эффект знакомства с объектом».

Однообразный выбор еды имеет свои естественные границы.

Если мы ежедневно едим одно и то же блюдо, то вскоре оно нам надоедает. Эта биологическая программа безопасности является противоположностью «эффекта знакомства с объектом». Нам требуется разнообразие питательных веществ. При однообразном питании наш организм переключается на отказ от такого питания. Тем самым организм заботится о том, чтобы мы употребляли в пищу разнообразные продукты и, таким образом, получали все важные питательные вещества.

Влияние внешних факторов и наша культура в течение всей жизни накладывают отпечаток на привычки, связанные с приемом пищи.

Имитационное научение имеет важное значение для развития здоровых привычек, связанных с приемом пищи. Поэтому в идеальном случае приготовление и прием пищи – это коллективное событие. При этом хорошая атмосфера без принуждений и запретов является таким же важным условием, как и положительные примеры людей, которым нравится здоровый режим питания и которые получают удовольствие от этого.



Послание, которое мы хотим

Вам передать, звучит так:



Еда – это не только прием пищи, но и удовольствие. Она должна приносить радость и быть вкусной.

Мы хотим воспитать в детях здоровые привычки, связанные с приемом пищи, но здоровье для детей не аргумент. Многие дети связывают со словом «здоровье» излишнюю опеку, а часто и опыт, что если это здоровая еда, то она должна быть невкусной. Но ведь при этом даже шпинат может быть таким, что просто «пальчики оближешь». Поэтому лучше руководствоваться такими аргументами, как «наслаждение», «удовольствие» и «признание».

Продукты питания много значат для человека. Проследите весь путь продукта от поля до тарелки.

Обучение рациональному питанию только с использованием слов «здоровое» или «нездоровое», на наш взгляд, является слишком поверхностным. Продукты питания – это весьма ценный материал. Дети понимают это наилучшим образом, когда они знакомятся со всей цепочкой создания продукта, причем чем больше они узнают об этом на практике, тем лучше. Сходите как-нибудь вместе с детьми за продуктами в магазин, сделайте грядку, приготовьте с ними что-нибудь или посетите фермерское хозяйство.

Для воспитания культуры питания очень важно питаться совместно в хорошей атмосфере.

Важная составляющая совместного приема пищи – собираться за красиво накрытым столом. Речь здесь идет не (только) о том, чтобы просто наесться, а о том, чтобы воспринимать хорошую еду как позитивный момент, а также собирать вкусовые ощущения. Таким образом дети знакомятся с совместной культурой питания и, не в последнюю очередь, учатся ценить приготовленную своими руками еду и труд, который стоит за этим.

Как человек, который много времени проводит с ребенком, Вы являетесь примером для него, и Вам не надо притворяться.

Дети многое перенимают из того, как и чем Вы питаетесь. Так как ребенок доверяет Вам как близкому человеку, Вы являетесь для него примером. Поэтому больше беседуйте о еде, говорите, что и почему Вам нравится. Если Вы не можете что-либо есть, или Вам что-то не нравится, скажите об этом честно и объясните это. Дети очень быстро заметят, если их водят за нос.

У детей есть право принимать решения и действовать самостоятельно.

Дети должны всегда решать сами, хотят они попробовать новые блюда или нет. Их не следует чрезмерно опекать за обеденным столом, так как принуждение, как правило, приводит к отказу. Если у детей есть возможность участвовать в принятии решения, что и как готовить, если они помогают в процессе приготовления еды, то у многих из них повышается желание впоследствии и попробовать приготовленную еду.

Приготовление еды из свежих продуктов питания усиливает уверенность в собственных способностях.

Когда дети готовят из свежих, сырых продуктов, они понимают эти продукты и ощущают их всем органами чувств. Они изучают продукты, их происхождение и способ обработки. Кроме того, они приобретают еще один важный опыт: дети осознают, что они и сами в состоянии приготовить что-то вкусное из свежих продуктов.

Итак: Вместе с Вами мы хотели бы добиться того, чтобы дети выросли и питались осознанно, ответственно, руководствуясь собственными представлениями о правилах питания. Вы вряд ли Вы добьетесь этого делением продуктов питания на «здоровые» и «нездоровые» или чрезмерной опекой детей. Лучше предлагайте детям разнообразные свежие продукты и как можно больше позволяйте им принимать самостоятельные решения и помогать Вам в приготовлении пищи.