

## Консультация для воспитателей ДООУ и родителей

Когда речь идёт о **питании**, редко используется слово **«культура»**

А. П. Чехов утверждал, что тот кто не придаёт **питанию должного внимания**, не может считаться интеллигентом и достоин, всяческого осуждения в **«приличном обществе»**.

А какого человека можно считать **культурным в плане питания**? Конечно того, кто **способен организовать своё питание** в соответствии с потребностями своего организма, **способствуя** тем самым сохранению и укреплению своего здоровья.

Сегодняшняя ситуация по организации населения **питания** осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукцией и связанной с ней широкой рекламной кампанией.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами: политическим, социально-экономическим и др. Но прежде всего причиной является **культурный** кризис общества и как следствие – низкий уровень личностной **культуры человека**, семьи, в том числе и валеологической **культуры**.

Необходимость **воспитания валеологической культуры** подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от здорового образа жизни и правильного **питания**.

**Особенно велика роль питания в детском возрасте**, когда **формируется пищевой стереотип**, закладываются типологические **особенности взрослого человека**. В связи с этим актуально **формирование основ правильного питания уже в дошкольном возрасте**.

Сегодня содружество валеологической и педагогической наук имеет опыт **формирования необходимых знаний, умений и навыков у дошкольников** в организации здорового образа жизни, в том числе и **основ правильного питания** В. Г. Алямовская, Е. А. Бабенкова, Ю. Ф. Змановский, Г. К. Зайцева, Ю. П. Климович и др.

Авторы утверждают, что становление валеологической **культуры дошкольника обусловлено**, прежде всего, процессом **воспитания**, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Происходящая в стране модернизация образования, **особенности** государственной политики в области **дошкольного образования** на современном этапе, принятие Министерством образования и науки РФ «Федеральных государственных требований к структуре **основной общеобразовательной программы дошкольного образования**» обусловили необходимость изменений в определении содержания и **способов** организации педагогического процесса в детском саду.

Проблема и укрепление здоровья детей, создание нормальных условий для их роста и развития неизменна в любых ситуациях в обществе, а в последнее время находится под пристальным вниманием Президента Российской Федерации и Правительства.

**Дошкольный** возраст – самый благоприятный для **воспитания** у детей правильных привычек, для усвоения **культурных традиций питания, формирования** вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, **формирование** принципов правильного питания.

Цель работы:

**Формирование у детей основ правильного питания**, осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Дать современные знания о принципах **здорового питания**

Повысить знания и закрепить навыки, обеспечивающие **безопасное питание**

Выработать мотивированное отношение **дошкольников к здоровому питанию**

Побуждать детей к расширению знаний о **здоровом питании** и практическому их применению

**В основе правильного питания лежат 5 принципов**

Регулярность – то есть режим **питания**.

У ребёнка должно быть **сформировано представление о том**, что ежедневная еда – это завтрак, обед, полдник и ужин. Следует следить за тем, чтобы ребёнок не ел в эти промежутки сладости, хлеб, печенье – всё это приводит к нарушению режима, а следовательно и к нарушению аппетита.

Разнообразие – задача педагогов и родителей **сформировать** разнообразный кругозор, чтобы ребёнку нравились разные продукты и блюда. Разнообразное **питание** – источник всех необходимых для организма **питательных веществ**; белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Адекватность – у детей необходимо **сформировать представление о том**, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно. Учить детей понимать, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, излишнее увлечение сладким. Познакомить с тем, что рацион и режим дня ребёнка активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима **питания** его менее подвижных сверстников. **Питание** во время болезни должно отличаться от **питания в обычное время**; летнее **питание** должно отличаться от зимнего.

Безопасность – безопасность **питания** обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и не свежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Приготовление пищи должно обеспечить её безопасность. Пищевые продукты должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться.

Удовольствие – на выполнения этого правила должны работать вид, вкус пищи, посуда, сервировка стола, обстановка и атмосфера. Во время приёма пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, обсудить достоинства блюд. Только при этих условиях ребёнок может понять какой вкус называют «*кисло-сладким*», «*острым*» и т. д. Учить детей испытывать чувство радости.

**Формировать** у детей представление, что обеденный стол -это место, где всегда уютно, тепло и вкусно.

Наладить правильное **питание не всегда просто**, так как мало только приготовить и во время подать пищу, надо ещё и **воспитать** в ребёнке привычку съедать то, что ему дают.

**Воспитать** у детей привычку есть разнообразную пищу – дело достаточное трудное. Последнее время в детский сад поступают дети, у которых не **воспитано** правильное отношение к еде. У одних детей выражена привычка есть однообразную пищу (например сосиски, макароны, у других только любимые блюда.

Многие родители в силу своей занятости, отдают предпочтения продуктам быстрого приготовления: полноценные обеды и ужины заменяют бутербродами и пиццей.

Когда-то все вставали приблизительно в одно время, завтракали всей семьей, а вечером – ужинали вместе. В современном мире детям труднее привыкнуть к режиму, потому что они мало видят примеров перед глазами. Очень сложно приучить ребенка к правильной еде, если он не видит, как его любимые родители – пример для подражания – едят вместе, едят из тарелок за столом, а не перед компьютером или телевизором. В семье, где все завтракают и ужинают непонятно как, странно ожидать, что ребенок проникнется важностью **культуры питания**.

При поступлении ребёнка в детский сад необходимо побеседовать с его родителями о **питании ребёнка дома** :

Выяснить какой у него аппетит

Ест ли он разнообразную пищу или у него избирательное отношение к ней

Выяснить есть ли аллергия и на какие пищевые продукты

Приучен ли **питаться** самостоятельно или надо его кормить

Если у ребёнка проблемы с едой, то важно выяснить причины возникновения плохого аппетита. Причинами плохого аппетита могут быть и наличие разных заболеваний, повышенная возбудимость. В процессе беседы с родителями можно предложить памятку при организации **питания детей**.

Период адаптации является наиболее благоприятным в **воспитании** у ребёнка положительного отношения к еде. Важно в это время создать условия для приёма пищи; продумать сервировку стола, подачу блюд, определиться в поведении **воспитателя и его помощника**.

Во время приёма пищи следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам. При этом не следует одёргивать детей, делать им замечания. Иногда возникают ситуации, когда ребёнок

внезапно отказывается от еды. В этом случае необходимо разобраться в причине отказа. Заставлять есть ребёнка без аппетита не желательно. Тем детям, которые дома привыкли есть только одно блюдо (первое или второе, надо обязательно *(на первых порах)* давать неполную норму первого или второго блюда, постепенно приучая их к нужной норме в еде. Во время приёма пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку своим примером взрослые **воспитывают** положительное отношение к любой еде.

Пищевая **культура** неразрывно связана с гигиеной **питания**.

Обучение детей **культуре питания** должно начинаться с соблюдения правил гигиены:

Мыть руки перед едой (*после туалета, контактов с животными*)

Нельзя есть грязные овощи и фрукты немытыми руками, в перчатках – это **некультурно**

Нельзя есть поднятую с пола еду

Принимать пищу только за столом

Нельзя есть на улице, в транспорте, на ходу, в магазине – это некрасиво и негигиенично

Несмотря на свою простоту эти правила могут сохранить здоровье ребёнку избежать опасных заболеваний.

Для привития **культурно-гигиенических** навыков во всех возрастных группах применяется показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, **особенно в младшем дошкольном возрасте**, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («*Чище мойся – воды не бойся*»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки...» и т. п.

Умение вести себя за столом – одна из составляющих **культуры питания и культуры поведения в целом**.

Это обучение происходит как в непосредственно образовательной деятельности, так и во время приёма пищи.

**Формировать навыки культурного** приёма пищи необходимо последовательно и постепенно с учётом возрастных **особенностей детей**. Чем раньше у ребёнка **сформированы навыки еды**, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Необходимо с раннего возраста приучать ребёнка к аккуратности, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию

Дети учатся есть столовыми приборами:

У детей 1,5 – 2 лет должно быть **сформировано** умение самостоятельно есть ложкой разнообразную пищу из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом.

Детей от 2-3 лет учить опрятно есть, пережевывать пищу, держать ложку в правой руке.

Со второй младшей группы начинаем постепенно учить пользоваться вилкой.

В средней группе совершенствуем навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (*ложкой, вилкой и ножом*).

Дети старшей и подготовительной группы должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа её как в правой, так и в левой руке

Человек, который с детства привык правильно держать нож и вилку, ест красиво.

Очень важно **воспитывать** у ребёнка уважение к пище, **особенно к хлебу**, не допускать баловства с едой.

Ребёнок должен усвоить, что вставать из-за стола можно только закончив приём пищи, обязательно поблагодарить за еду, прополоскать рот теплой водой.

Необходимо знакомить детей с правилами этикета за столом.

Многие правила за столом имеют не только эстетическое значение, но и имеют под собой физиологическую **основу**, поэтому обучая детей **культуре** поведения за столом необходимо в первую очередь прививать ребёнку хорошие манеры, которые обеспечат его безопасность, предотвратят неприятные ситуации и будут **способствовать сохранению здоровья**.

Ребёнок должен усвоить следующие правила этикета:

Есть необходимо красиво и аккуратно, чтобы не испортить аппетит и настроение окружающих

Сидеть за столом следует ровно не разваливаясь и не раскачиваясь

Ребёнок не должен горбиться, низко наклоняться к тарелке, ставить локти на стол

Во время еды нельзя спешить, отвлекаться, набивать рот большим количеством еды

Принимая пищу нельзя играть с посудой, столовыми приборами, **особенно вилкой**, так как можно пораниться, опрокинуть на себя горячую пищу

По мере взросления ребёнка список правил этикета расширяется.

Система работы с детьми по **формированию основ культуры питания** предполагает различные **формы формирования** представлений о правильном питании.

**Основными формами** работы является НОД (непосредственно образовательная деятельность, сюжетные и дидактические игры, беседы, досуги, развлечения).

Поставленные задачи нужно реализовывать через специальные занятия и свободную деятельность, дежурства.

В **основной** деятельности необходимо знакомить детей с правилами и принципами **питания** через различные беседы, наглядный материал (плакаты, иллюстрации, мультфильмы, художественные произведения).

В организации занятий большое внимание надо уделять игровым приёмам.

В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Айболит, Мальвина, **воспитывающая Буратино**, кот Матроскин, Незнайка, Неболейка и другие.

Эти персонажи могут обращаться к детям за помощью и просят научить тому, чего не знают. Обычное занятие можно превратить в увлекательное путешествие.

*«Сказка про Кешу и Гошу»*

Жили-были в государстве Неболейка два брата – Кеша и Гоша. Мальчики они были хорошие: маме помогали, игрушки за собой убирали, животных не обижали, по утрам зарядку делали. Только вот беда – Кеша во время еды всегда капризничал: «*Не хочу! Не буду! Кашу не люблю! Обед не вкусный!*». И мама решила: «*Будь по-твоему! Не хочешь есть – не надо! Увидишь, что случится!*».

Демонстрация портретов:

болезненный Кеша: сутулый, худой и очень грустный;

здоровый Гоша: румяный, стройный, веселый.

Вопросы к детям:

Где Кеша?

Почему ты так решил (а)?

Кеша стал болезненным ребенком – мало у него было сил, нездоровится мальчику. Он не играет, не улыбается, не помогает маме, слушает только грустную музыку (пьеса Чайковского П. «*Болезнь куклы*»)

Суп не ест, не любит щи,

Исхудал как посмотри!

Вышел на тропинку –

Сдула с ног пылинка.

По дороге зашагал,

Дунул ветер он упал.

Кешка – малоешка,

Ты побольше еш-ка!

Узнала злая королева Простуда, что обессилел Кеша, и тут как тут! Схватила ослабевшего Кешу и унесла в свою страну «Болей-ка» Вопрос к детям: Как помочь Кеше?

Проблема: Как правильно **питаться**, чтобы быть здоровым.

В беседе после чтения выяснилось, какие знания есть у детей о правилах рационального **питания** и значении продуктов в сохранении и укреплении здоровья человека. У детей возник интерес, как правильно **питаться**, чтобы быть здоровыми.

Художественные произведения являются источником знаний о **культуре питания**.

Рассказ М Потоцкой «*Острое поросычье заболевание*» раскрывает важность соблюдения за столом.

Чтение сказки К. Чуковского «*Федорино горе*» напомнит детям, что посуду надо содержать в чистоте, не только для выполнения гигиенических требований, но и соблюдения этикета.

Прочитав стихотворение Ю. Тувима «Овощи» поговорить о том, что такое первое горячее блюдо, из чего его готовят.

Дидактическая игра

«Готовим обед»

Цель. Дать представления детям о продуктах, употребляемых в вареном, жареном и сыром виде.

Материал. Карточки с изображением кастрюли, сковороды, чайника и др.. Карточки с изображением продуктов **питания**.

Ход игры. Ведущий-повар предлагает меню, дети выбирают продукты (*карточки с рисунками*) и рассказывают, что они будут использовать для приготовления первого, второго и третьего блюда.

Можно предложить детям составить праздничное меню, завтрак для спортсмена, туриста.

Лото «Мы ходили в магазин»

Цель. Учить детей ориентироваться в продуктах **питания** по степени полезности организму человека.

Ход игры. Ведущий демонстрирует карточку с изображением продукта, дети находят на большой карточке такой же рисунок; рассказывают о пользе продукта, о витаминах, содержащихся в них. Выигравшим считается тот, кто первым заполнит карточку и даст более полный ответ <Рисунок 3>.

Дидактическая игра «Чудо дерево»

Варианты названия: «Молочное дерево», «Зерновое дерево», «Дерево жизни».

Цель. Учить ориентироваться в многообразии молочных, зерновых, мясных продуктов, их составе.

Материал. Плоскостное дерево с отверстиями на разных уровнях. Набор упаковок от продуктов или их плоскостное изображение (пакет молока, кефира, упаковка творога, сметаны, творожного сырка, коробочка от йогурта, и др.)

Ход игры. Выбрать среди предметов, имитирующих продукты, те, которые изготовлены из молока, зерна, и т. д. и расположить их на более близком или удаленном от исходного продукта (*молока*) расстоянии. Выбрать среди предметов продукты, наиболее полезные для личного здоровья играющего ребенка, объяснить свой выбор.

Правила. Внизу, под деревом, ставят исходный продукт (*например, пакет молока*). В следующем ярусе располагаются продукты, изготовленные из молока (*творог, кефир*). Затем во втором ярусе располагаются продукты, производные от кефира и творога (*йогурт, творожный сырок*).

Дидактические игры

«Аскорбинка и её друзья» - знакомим с витаминами и их полезными свойствами

Игра- это наиболее действенный **способ** для познания и закрепления знаний и умений.

Сюжетно-ролевые игры

«Кафе»

«Встречаем гостей»

«Магазин полезных продуктов»

«Весёлый повар»

В сюжетных играх дети отражали свой жизненный опыт и представление о правильном **питании**, о семейных традициях в области **питания**.

Дети с удовольствием играют овладевают практическими навыками в играх, сказках, рассказывают стихи о еде и о правилах поведения за столом, отгадывают загадки.

В свободной деятельности - продуктивной деятельности, играх хорошо закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях. НОД

Литература, которую можно использовать для планирования работы с детьми

1. Книга «*Ребёнок за столом*» авторы: Алямовская В. Г. и др. издательство Москва 2005г.

В этом методическом **пособии** представлен материал познавательного и обучающего характера, стихи, песенки, потешки, загадки; советы **воспитателя** **родителям**, театрализованная игра «*Витаминная семья*»

Рекомендованные занятия по теме «*Столовый этикет*»

Посуда и столовые предметы

Как правильно и красиво накрыть стол

Поведение за столом

Чаепитие друзей

Программу «*Разговор о правильном питании*»

1 часть

авторы: М. Безруких, Т. Филиппова

Содержание всех тем представлено небольшим по объёму тестом с красочными иллюстрациями.

Если хочешь быть здоров

Из чего варят каши и как сделать каши вкусными

Самые полезные продукты

На вкус и цвет товарищей нет

Что надо есть, если хочешь быть здоровым

2 часть «*Две недели в лагере здоровья*»

Из чего состоит наша пища

Что нужно есть в разное время года

Молоко и молочные продукты

Как правильно **питаться**, если занимаешься с портом

Вывод

Систематическое, планомерное и совместное воздействие таких факторов, как семья, детский сад, ближайшее окружение, объединенных в одну образовательную систему, позволяет **воспитать** у ребенка осознанное отношение к своему здоровью.



Успешное **формирование** представлений о правильном **питании** во многом зависит от целенаправленной работы ДООУ и семьи.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области **питания**.

Поэтому задачи педагогов :

1. **Сформировать** у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного **питания** для здоровья ребёнка и их собственного здоровья, расширять их осведомлённость в этой области.

2. Убедить родителей в практической пользе **воспитательной** работы проводимой детским садом.

3. Не допускать неуважительного отношения к традициям в семье.