ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ДОУ

 Культура здорового питания детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации. Много знаний получают дети в дошкольном возрасте, но, к сожалению, редко их учат следовать правилам культуры питания. Адаптация детей в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. Однако культура питания дошкольников резко снизилась.

 Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

 Между человека можно считать культурным в плане питания, если он способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе культурного питания лежат принципы регулярности, разнообразия, безопасности и удовольствия.

 Опыт показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания дошкольников. Биологическая реакция организма дошкольника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентируются санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья дошкольников.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИХ СВОЙСТВА И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

 Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Мясо, рыба, птица, яйца, молоко, кефир, творог и сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних факторов.

 Молоко и молочные продукты – источник белка, один из основных источников легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани – витамина В12 (рибофлавина).

 Кефир, йогурт, ряженка способствуют нормальному пищеварению и угнетают рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике. В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамин Р), бета-каротина. Бета-каротин является мощным антиоксидантом и обладает иммуностимулирующим действием. Источники - тыква, морковь, зелёный лук, щавель, шпинат, салат, капуста, помидоры, красный перец, брокколи, грейпфруты, сливы, персики, дыни, абрикосы, хурма, крыжовник, черника, чёрная смородина.

НЕОБХОДИМОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ САНИТАРНЫХ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ

 Профессиональная обязанность взрослых – обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение должно происходить в семье и в дошкольном учреждении на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, а так же и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе. Воспитать у ребят привычку есть разную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо рассказывать детям о блюдах, которые они едят, их составе и значении для здоровья человека.

В понятие «культура поведения за столом» входит и воспитание культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.

ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

 ЯСЛИ: Необходимо приучать детей есть аккуратно. Продолжать учить их с помощью взрослых, мыть руки перед едой. После мытья, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку правильно, пользоваться салфеткой. Воспитывать умение выполнять элементарные правила культурного поведения, не выходить из-за стола, не окончив еды, говорить «спасибо».

 МЛАДШАЯ ГРУППА: Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно вешать полотенце на свое место. Формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом. Учить правильно, пользоваться ложкой, салфеткой.

 СРЕДНЯЯ ГРУППА: Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать. Есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), салфеткой, полоскать рот после еды.

 СТАРШАЯ ГРУППА: Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА: Закрепить навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В СЕМЬЕ.

 Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

 Важно помнить о том, что утром, отправляя ребенка в детский сад, не нужно его кормить, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако если ребенка приводят в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или фрукты.

 Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Детей надо кормить в строго отведенное время

- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания

- Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережёвывать пищу

- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно

- Не отвлекать от еды игрой

- Не применять поощрений за съеденную пищу, угроз и наказаний за не съеденную.

*Надо поощрять*:

- Желание ребенка есть самостоятельно

- Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

*Надо приучать детей*:

- Перед едой мыть руки

- Жевать пищу с закрытым ртом

- Есть только за столом

- Правильно пользоваться столовыми приборами

- Окончив еду, благодарить.

- Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать.