

РОДИТЕЛЯМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Здоровье 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. Во многом здоровье человека определяется качеством его питания в детском возрасте. Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена рядом правительственных документов.

Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте.

Питание детей всегда являлось предметом неустанного внимания ученых, медиков, педагогов и психологов. Изучением особенностей питания дошкольников занимались В.А Квитковская, О.А. Матальгина, Н.Ю Минина, Н.А Сташевская и др. Вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ рассматривались в работах А.С. Алексеевой, В. Г Алямовской, И.Я Конь, М. В Лещенко и др. Под культурой питания мы, согласно А.И. Пальцеву, понимаем сознательно грамотно организованное удовлетворение пищевых потребностей.

Большинство дошкольников посещают детский сад. В данном учреждении дети должны не только получать питание, соответствующее возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

В РФ существует определенная нормативная база, регулирующая производство, ввод и оборот пищевой продукции в детских учреждениях.

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» вступили в действие - 15.05.2013г.

Министерством образования и науки РФ опубликованы методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» - 12.04.12 г. и др.

Анализ литературы и нормативных документов позволяет сделать обобщение: правильное питание дошкольников должно предусматривать системное и комплексное формирование культуры питания.

Формирование культуры питания у дошкольников может быть реализовано через три основных направления:

1. Формирование представлений о:

- значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов;
- роли пищевых веществ, для нормальной работы и развития каждого живого организма;
- полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований

Работа по формированию культуры питания проводится с учетом возрастных особенностей детей. В дошкольном образовательном учреждении для всех возрастных групп, в доступной форме позволяет формировать практические навыки и принципы правильного питания, а так же воспитывать культуру поведения за столом и соблюдать гигиенические требования.

Система работы педагога предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи реализуются через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры-занятия, беседы, развлечения, викторины и т.д.

В ДОУ систематически проводится практическая образовательная деятельность на темы воспитания у детей культуры питания: дети учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и

принадлежностями. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, созданных специальных ситуациях, а так же на занятиях по развитию речи, изобразительности и т. д.

В организации детской деятельности большое внимание уделяется игровым приемам. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здоровейка, Нехочуха и др. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют. Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. В практике широко используются кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу», «Угадай по запаху» и др. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам. Проводились занимательные конкурсы где детям предлагалось украсить свое блюдо фруктами и овощами, а также проводился конкурс «Знатоки овощей и фруктов», где дети не только описывали внешний вид , но и вкусовые качества продукта.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

В группах систематически обновляются демонстрационные стенды, которые создают дети совместно с воспитателем. Например, делая различные наклейки о продуктах питания, дети все вместе, подбирают и классифицируют, что приносит их организму пользу, а что может принести вред.

Систематически проводятся с детьми занятия и беседы о культуре питания.

В рамках I муниципального этапа Республиканского конкурса «Лучшая организация питания в ДОУ» с 12.10.2015 по 27.10.2015 проведено анкетирование

среди родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок». Результаты показали, что 12,4 % взрослых недостаточно хорошо владеют знаниями в области культуры питания. Некоторые из взрослых не имеют ни малейшего представления о диетическом, детском питании, поэтому одной из важнейших задач ДООУ является эффективное взаимодействие с родителями по теме "Культура питания и ее значение для здоровья человека".

Формы работы с родителями достаточно многообразны. Вопросы о здоровом питании дошкольников входят в повестки родительских собраний. В раздевалках групп созданы уголки здоровья, в холле ДООУ – оформлен стенд «Правильное питание детей».

Информационный стенд и уголки здоровья позволяют воспитателям и медсестре проводить работу по профилактике болезней и пропаганде здорового образа жизни детей в детском саду. На нем размещены последние новости медицины, советы по правильному питанию, отчеты о мероприятиях, посвященных здоровью, размещены памятки и советы по организации питания детей в домашних условиях и др.

В ДООУ была проведена дегустация блюд из меню детского сада на которую были приглашены родители.

Регулярно проводятся сообщения медсестры по диетическому питанию, консультации разных специалистов по теме питания, постоянно обновляется выставка литературы, формируются информационные папки. Проводимые выставки, викторины, разнообразные мероприятия дают возможность родителям размышлять о роли пищевых веществ, для нормальной работы и развития детского организма, о полезности различных продуктов и блюд.

Результаты проведенных мероприятий по формированию у дошкольников культуры здорового питания свидетельствуют о положительных результатах.

Например, у детей значительно усовершенствовались навыки сервировки стола. Закрепились умения сохранять правильную осанку во время еды, использование при питании салфетки, умение пользоваться вилкой также получило перспективное развитие. Дети знают, какие продукты полезны для организма человека, а какие не несут пользы и даже вредны для употребления.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности предложенного комплекса мероприятий по формированию у дошкольников знаний и навыков по культуре питания.