

«Формирование навыков здорового питания у
ДОШКОЛЬНИКОВ»



Народная мудрость гласит: «Хочешь быть здоровым и счастливым, ЕШЬ правильно!»

*Человеку нужно есть,
чтобы встать и чтобы сесть,
чтобы прыгать, кувыркаться,
песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться,
и при этом не болеть,
нужно **правильно питаться**
с самых юных лет уметь.*

Здоровье — главная ценность человеческой жизни.

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на самокате, плавать, играть с ребятами, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму.

Задача детского сада и семьи — сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого — правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

Потребляя только правильную и здоровую еду, ребенок будет защищен от негативного воздействия окружающей среды.

По сравнению с организмом взрослого, ребенок развивается стремительными темпами, на что уходит намного больше энергии. Поэтому он нуждается в качественных продуктах питания, которые организм должен получать своевременно.

Характеристика основных компонентов пищи

Вместе с продуктами детского питания организм должен получать необходимое количество полезных питательных веществ.

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет **вода**, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов.

Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются, поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

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.

Нужно 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 съесть то, что ему дают.

Особенно велика роль питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека.

Пищевая пирамида- это схематическое изображение принципов питания, разработанное Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Виллетта.

Пищевая пирамида состоит из разных секторов, где каждый сектор - группа питательных веществ. Все группы питательных веществ в ней одинаково важны, *ни без одного не может быть правильного питания*. Только вот соотношение этих веществ разное. Чего-то больше, чего-то - совсем немного. Но немного - не значит не важно.

Первый сектор в пирамиде питания - зерновые. К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой, макаронные изделия, крупы. Потребность в этих продуктах колеблется от 3 до 10 порций в день.

Второй сектор - овощи. Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков. Овощей в дневном рационе должно быть до 4 порций.

Третий сектор - фрукты - свежевыжатые соки, свежие и замороженные фрукты. Ежедневная норма 1-2 порции.

Четвертый сектор - жиры. Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят: растительные масла, салатные заправки, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жир. Ежедневная норма 5-7 чайных ложек.

Пятый сектор - молочные продукты. Сюда относятся: молоко, йогурты, десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое), сыр. Ежедневная норма 2-3 порции.

Шестой сектор - белковые. Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи. Ежедневная норма колеблется от 2 до 7 порций.

Как организовать правильный режим питания

Рацион ребенка зависит от его возраста. Детям дошкольного возраста нужно питаться как минимум 4 раза на день.

При организации режима питания стоит руководствоваться следующими правилами:

В пище должно содержаться не менее 60% белков;

В рационе должны быть злаки, картофель и хлеб;

Количество углеводов должно в 4 раза превышать количество жиров и белков;

Потреблять рыбу минимум 2 раза в неделю;

Каждый день есть свежие фрукты и овощи;

Меню на каждый день также должно включать молочную продукцию;

Жирная пища и сладкое допустимы, но в небольших количествах и не в качестве замены основной пищи;

В меню должны быть свежевыжатые соки.

Родителям стоит знать список продуктов, которые негативно влияют на организм ребенка. **Из рациона нужно исключить или ограничить прием следующих продуктов:**

Сахар – употреблять в редких случаях и в небольшом количестве. Приводит к полноте;

Продукты с пищевыми красителями и консервантами;

Газированную воду;

Магазинный майонез, кетчуп и прочие соусы;

Продукты и напитки, в которых присутствует кофеин;

Острую пищу;

Фастфуд (хотдоги, гамбургеры);

Сырокопченую колбасу.

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

Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог — ребенок — родитель».

Важнейшей задачей взрослых является формирование у детей определенных знаний в области питания, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье ребенка. Педагоги и родители закладывают основу правильного питания детей, которое тесно связано с культурой поведения детей за столом. Воспитатели и родители должны научить детей культурно-гигиеническим навыкам, правильному поведению за столом. Важно обращать внимание на осанку ребенка при приеме пищи, на культуру принятия пищи, культурно-гигиенические правила, связанные с приемом пищи. Важно, чтобы во время еды педагоги были спокойны, несуетливы, всегда поддерживали хорошее настроение у детей. Например, использовать следующие фразы: «Как вкусно пахнут котлеты!», «Как сегодня красиво подано блюдо!», «Какой вкусный суп!» Сервировка стола, приятный запах и внешний вид поданного блюда, вызывают аппетит у детей.

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

Методы и приемы формирования у дошкольников навыков здорового питания.

Разнообразие форм образовательной деятельности, её вариантность способствует лучшему освоению дошкольниками представлений о полезной пище, культуре питания. При этом большое внимание необходимо уделить игровым приемам. Например, в гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов: Айболит, кот Матроскин, Неболейка, Незнайка. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают. Обычно образовательную деятельность надо стараться превратить в увлекательное путешествие или в чудесную мастерскую. Дети становятся исследователями, следопытами, поварами, технологами.

Для формирования у дошкольников основных представлений о правильном питании, поведенческих навыков и осознанного отношения к своему здоровью **можно организовать работу с воспитанниками по следующим темам:**

1. «Если хочешь быть здоров»
2. «Самые полезные продукты»
3. «Как правильно есть»
4. «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной»
5. «Плох обед, если хлеба нет»
6. «Пора ужинать»
7. «Веселый этикет»
8. «Идем в гости»
9. «Где найти витамины весной»
10. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
11. «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»
12. «Мясо-рыба-морепродукты»

Во время проведения **специально-организованной деятельности** 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, обыгрывании созданных специально ситуаций, а так же во время непосредственной образовательной деятельности по развитию речи, изобразительности и т. д.

Для этого не следует ограничиваться только **беседами**, а проводить игры разной направленности, в зависимости от цели, которую вы поставите: ролевые, дидактические, ситуационные, кулинарные, сенсорные, словесные и другие игры. Правила игр должны быть особенными, связанными с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Например: нарисовать улыбку, если без напоминания вымыл руки.

Можно проводить различные **конкурсы**, например, конкурс «Самая вкусная и полезная каша», «Конкурс знатоков фруктов и овощей», где детям предлагается описать не только внешний вид, но и вкусовые качества продукта; «Овощной ресторан», конкурс – викторина «Знатоки молока», «Что за чудо пирожки?».

Можно использовать **кулинарные и сенсорные игры**: например, «Приготовь борщ или овощной салат», «Варим варенье», «Определи на ощупь», «Разбери по корзинкам», «Съедобное-несъедобно». Эти игры познакомят детей с процессом приготовления блюд, помогут оценить полезность продукта и вкусовой интерес к блюдам.

В сюжетно – ролевой игре предлагают различные ситуации, связанные с отработкой навыков и правил поведения за столом, в составлении своего дневного рациона: «Встречаем гостей», «Составим меню для сказочного героя», «Вежливый магазин», «День рождения куклы Кати», «Поварята». Как правило, в сюжетно-ролевых играх дети отражают свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания.

В играх соревновательного характера, где предполагается взаимодействие всех участников: «Кто быстрее соберёт овощи для супа», «Собираем урожай», «Подбери картошку», «Разложи продукты на разноцветные столы».

Помимо этого во время режимных моментов необходимо планировать **чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов**, отражающих тему питания, например, сказка «Репка», стихи и загадки про овощи и фрукты, «Горшок каши» Б. Гримм, «Яблоко» В. Сутеев, «Слава хлебу!» С. Погореловский; **мультфильмы**: "Жила-была Царевна - Про еду", "Азбука здоровья - Нездоровый рекорд. Смешарики", "Мудрые сказки тётушки Совы. Сладкоежка".

Также разучиваем с детьми **пальчиковые игры и физкультминутки**: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи» и др.

Очень важно активизировать **исследовательскую, творческую деятельность, проведение опытов, наблюдения**. Этот вид деятельности развивает у детей инициативу, творчество, побуждает использовать полученные впечатления для решения новых ситуаций, например, «Определи вкус продукта», «Какой сок», «Как растёт лук», «Чудо-вода», «Угощение для зайки», «Яблочко для лошадки».

Формируя представления о здоровом питании, проводим работу и по **гигиеническому просвещению детей**. В дошкольном возрасте ребенку необходимо в доступной и интересной форме дать элементарные сведения о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Особое внимание детей должно быть обращено на наличие витаминов в продуктах питания и роль витаминов в жизнедеятельности человека, т.к. далеко не все взрослые знают, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и не умеют подобрать грамотно меню, составить рацион питания. Сведения об этом, полученные ребёнком в дошкольном возрасте, становятся прочным руководством в его дальнейшей жизни.

Всем известна польза для детей таких продуктов, как молоко и различные каши. В дошкольном учреждении дети едят их каждый день. Однако не каждый ребенок дома приучен к такому рациону и не заинтересован съесть непривычное блюдо. Многие дети даже не задумываются, из чего получаются эти полезные блюда. Поэтому некоторые занятия, игры, праздники посвящены таким полезным продуктам, как каши, молоко, их истории, происхождению, путешествию к столу от зёрнышка до процесса приготовления. После таких занятий ни один ребенок не откажется съесть предложенное ему блюдо до конца и сделает это с удовольствием и аппетитом.

Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы с семьей. Многие родители в силу своей занятости, отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления: полноценные обеды и ужины они заменяют бутербродами и пиццей.

Поэтому одной из важнейших задач, которая стоит перед нами – это эффективное взаимодействие с родителями.

Мы информируем родителей с примерным десятидневным меню, принципом его составления, рецептами блюд, ведем активную пропаганду здорового питания, соблюдения правил столового этикета.

Проводим консультации с родителями, например, «Важность правильного питания», «Как накормить малоежку», «Что мы едим дома». В родительских уголках размещаем разнообразную информацию о правильном питании: «Как красиво оформить детские блюда», «Рецепты блюд», «Особенности питания детей».

Основы формирования правильного питания у детей:

перед едой вымойте руки с мылом;
набирайте еду небольшими порциями;
во время еды ногами не стучите;
кушайте аккуратно, не сорите, с едой не играйте;
сидите прямо;
правильно пользуйтесь столовыми приборами;
благодарите за еду.

Таким образом, активная позиция педагога в организации работы с детьми по формированию здорового отношения к полезной пище способна не только оптимизировать образовательный процесс, но и развивать творческий потенциал педагогов, детей, их родителей, что будет способствовать формированию осознанного отношения к питанию, как одной из составляющих здорового образа жизни.

Помните о том, что ваше здоровье в ваших руках, а правильное питание - залог вашего долголетия.