

## **«Формирование культуры питания у детей дошкольного возраста»**

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

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

Поэтому наряду с решением задач экономического, технологического характера, нам сегодня необходимо не упускать образовательные задачи, возникающие в процессе организации питания детей, нужен системный подход ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

**Цель нашей работы:** формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

### **Задачи:**

- Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
- Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное件 полезно.
- Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
- Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
- Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.
- Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть формирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к неизвестным продуктам, так как новые, неизвестные для нашей культуры питания, продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с неизвестными продуктами должно проходить только в присутствии взрослого.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

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, развлечения, викторины и т.д.

Во время проведения **практической образовательной 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, созданных специальных ситуациях, а так же на во время непосредственной образовательной деятельности по развитию речи, изобразительности и т. д.

В организации детской деятельности важно большое внимание уделять **игровым приемам**. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здравейка, 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». Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам. В занимательных **конкурсах**: «Самая обычная каша», «Витаминка» детям предлагается украсить свое блюдо фруктами и овощами, а в конкурсе «Знатоки овощей и фруктов» дети не только описывают внешний вид, но и вкусовые качества продукта.

В процессе **экспериментальной деятельности** вместе с детьми можно приготовить сок из фруктов, творог из кефира, организовать акцию

«полезные продукты», где дети прорекламируют полезные и важные продукты и сделают красочные зарисовки.

Важными методами в формировании основ культуры питания являются **чтение художественной литературы и беседы о культуре питания**, которые помогают обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учат детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывают культуру поведения за столом и формируют культурно-гигиенические навыки, развивают кругозор.

В группе так же можно использовать **демонстрационный стенд**, «Что такое хорошо и что такое плохо», который 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.

Формирование культуры питания располагает и **знакомство ребенка с народными традициями и обычаями народной кухни**. На занятиях при знакомстве с русской и татарской кухней можно познакомить с особенностями и традициями народной кухни. Разнообразие игр поможет объяснить преимущества народной кухни, и даже увидеть некоторую схожесть – «тыквенные каши», пироги с тыквой. (Русский пирог – «пирог с тыквой». Татарский пирог – «губадья с тыквой».) Приобщение ребенка к культуре своего народа обеспечивает прочное усвоение традиций в области питания.

Следует несколько слов сказать о **гигиеническом просвещении 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.

Хорошие вкусовые качества, красивое оформление блюд должны сопровождаться достойной сервировкой стола.

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие **«эстетика питания»**.

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20—30 мин до очередного приема пища детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья должны соответствовать росту ребенка и быть промаркированы соответствующим образом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований — одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5—2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. В дошкольных группах детям

дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилок, держа ее как в правой, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой или подготовкой ко сну.

**Большое значение имеет правильная организация питания** не только в дошкольном учреждении, но и в семье. Вместе с тем, анкетирование родителей, беседы со взрослыми и детьми показали, что в семьях очень редко обсуждаются вопросы правильного питания. Многие родители имеют очень смутное представление о пищевой ценности продуктов, о связи питания и здоровья.

К тому же в последнее время все чересчур увлеклись так называемым быстрым питанием: гамбургерами, хот-догами, пиццей и пр. Еще одна проблема — как правильно выбрать продукты, ведь сегодня реклама уверяет нас, что каждый из них просто необходим для жизни!

Как часто можно видеть детей, которые совершенно не хотят есть. Родители же, а часто и воспитатели стремятся буквально «втолкнуть» ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого «за маму, за папу...» до жёсткого «пока не съешь, из-за стола не выйдешь». При этом, если «ненавистная» каша и котлета всё-таки съедены, взрослые считают, что цель достигнута. А между тем, те же котлеты бывают разные: рыбные котлеты, мясные котлеты, овощные, например, картофельные котлеты, капустные котлеты, куриные котлеты и т.д.

Важно предупредить родителей о том, чтобы утром до отправления ребенка в дошкольное учреждение его не кормили, так как это нарушит режим питания, приведет к снижению аппетита, ребенок будет плохо завтракать в группе. Но вместе с тем, если ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-либо фрукты.

К пропаганде здорового питания необходимо подключать родителей воспитанников — участие в кулинарных выставках, в конкурсах рецептов полезных блюд, в обсуждении проблем, как: «Утреннее отсутствие аппетита у детей», «Как научить детей есть «нелюбимые блюда»», «Полезные свойства овощей», «Суточная норма витаминов», к изготовлению наглядных пособий, игр, помогающих рассказать детям о правильном питании.

Наш опыт работы показал, что вследствие этих мероприятий:

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме на 50%, у них улучшился аппетит;
- у большинства детей хорошо сформировались основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием, дети стали меньше болеть;
- сформировалось представление о важности соблюдения режима питания, как одной из необходимых условий правильного питания;
- у детей сформировались знания о безопасности питания.

Большинство родителей отметили, что проведенная нами работа по формированию основ правильного и здорового питания, оказало влияние на организацию правильного питания в семье.