

## Консультация для воспитателей

### «Разговор о правильном питании»

«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 ранних лет уметь».

Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет.  
Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми  
и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

Объясни им, и они будут беречься»  
Януш Корчак.

«Здоровое питание наших детей».

Из чего складывается здоровье:

Экологическая обстановка (которую трудно изменить)

Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги, родители  
(которое можно изменить)

Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках  
(его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е,Е,Е.И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!  
Поэтому, мы все знаем, что один из самых важных и актуальных проблем дошкольного образования – это проблема формирования основ культуры здоровья, осознанного отношения к своему здоровью у детей.

Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольные годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде,

создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. На протяжении многих лет проблема правильного питания продолжает оставаться актуальной. Сегодня эта проблема должна интересовать практически всех: воспитателей, медицинских работников, родителей.

Работая в детском саду не один год и наблюдая за детьми, беседуя с ними, заметила, что большинство детей отдаёт предпочтение «вредной» пище. Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не видят ничего страшного. Для них показатели: «круглые щеки», «отменный» аппетит – норма хорошего здоровья. А также ни кто из родителей не связывает поведение ребенка с его питанием. В современной педиатрии имеется мнение, что одно из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Достаточно проанализировать сегодняшний рост заболеваемости синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и продукты, которые в наше время попадают на стол ребенку. Ведь, как известно, в большинстве из них заключаются разнообразные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, которые отрицательно влияют на нейрохимические процессы. А гиперактивность, патология внимания, беспокойство – все это проявления, в том числе химического дисбаланса мозга. Кроме того, опасным в данном случае может стать любой продукт, который вызывает аллергию у ребенка и хронические заболевание.

Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы, воспитатели, часто замечаем, что дети приносят утром в группу жвачки, чипсы, сухарики, всевозможные конфеты, чупа-чупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда дают желаемый результат. Поэтому, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей.

Для решения этой проблемы, выбрана уникальная образовательная программа для школьников «Разговор о правильном питании», направленная на формирование основ здорового образа жизни и культуры питания. " Авторы программы - сотрудники Института возрастной физиологии Российской академии образования:

академик биологических наук М.М.Безруких; кандидат биологических наук Т.А.Филиппова; кандидат педагогических наук А.Г.Макеева. Инициатором разработки проекта и его спонсором стала компания "Нестле". Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в образовательных учреждениях.

Внедрение программы «Разговор о правильном питании» в дошкольных учреждениях в настоящее время носит актуальный характер, **основной целью**, которой является:

представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и

укрепления здоровья, осознание здоровья как главной человеческой ценности, формирование культурно-гигиенических навыков, потребности вести здоровый образ жизни.

Обучение по программе строится в игровой, интересной, занимательной для детей форме, позволяющей им легко осваивать правила здорового образа жизни. Содержание программы охватывает самые разные аспекты, связанные с правильным питанием: дети не только узнают об основных правилах составления рациона и режима питания, но и знакомятся с кулинарными традициями и обычаями народов своей страны и осваивают азы кулинарного мастерства, учатся красиво сервировать стол и т.д.

Эта программа знакомит детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни, в доступной для детей форме обучить детей навыкам и принципам правильного питания и поможет детям сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов питания.

В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы. Итак, 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 дошкольного возраста, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано 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: – это соблюдение правил личной гигиены; умение различать свежие и несвежие продукты; осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно 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.

Основная цель позволила сформировать следующие **задачи**:

- познакомить детей и родителей с полезными и необходимыми продуктами; научить детей выбирать самые полезные продукты;
- знакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- создавать благоприятную развивающую среду для формирования культурно-гигиенических навыков и этикета приема пищи;
- расширять знания детей о традиционном питании русского народа;
- вовлекать родителей в образовательный процесс по воспитанию основ рационального, здорового питания;
- формировать эмоциональный контакт педагогов, родителей и детей через совместную деятельность.

Для того чтобы организованная деятельность была интересной и эффективной предлагается педагогам использовать разнообразные виды деятельности: игровая и познавательная, опытно – экспериментальная, и досугово - развлекательная, продуктивная и трудовая, спортивно – оздоровительная и театрализованная.

Непосредственно-образовательная деятельность, предлагаемая программой, интересна для детей. Разнообразная форма образовательной деятельности, её вариантность способствует лучшему освоению содержанию излагаемого в них познавательного материала. В организации НОД большое внимание уделяется игровым приёмам. 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.

Тематическое планирование строится на основе тем данной программы, учитывая возрастные особенности и возможности ребенка (приложение).

Раскрыты 18 тем, направленных на формирование у дошкольников основных представлений о правильном питании, поведенческих навыков и осознанного отношения к своему здоровью.

1. « Если хочешь быть здоров»
2. « Самые полезные продукты»
3. «Как правильно есть»
4. «Удивительные превращения пирожка»
5. «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной»
6. «Плох обед, если хлеба нет»
7. « Время есть булочки»
8. « Пора ужинать»
9. « Веселый этикет»
10. « Идем в гости»

11. « Где найти витамины весной»
12. « На вкус и цвет товарищей нет»
13. «Как утолить жажду»
14. Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
15. « Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»
16. « Всякому овощу – свое время»
17. «Мясо-рыба-морепродукты»
18. «Праздник урожая»

Программа предлагает широко использовать игровые методики – ролевые игры, дидактические, ситуационные, кулинарные, сенсорные, словесные и другие игры. Игра - это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Правила игр - особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Например: нарисовать улыбку, если без напоминания вымыл руки.

Проводить различные конкурсы, например, «конкурс рисунков» на тему «Плох обед, если хлеба нет», 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», «угадай по вкусу», «угадай по запаху», «определи на ощупь». Эти блюда 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», «Поварята».

Принимать участие в играх соревновательного характера, где предполагается

взаимодействие всех участников: «Кто быстрее соберёт овощи для супа», «Собираем урожай», «Подбери картошку», « Курочки и петухи», «Разложи продукты на разноцветные столы».

В сюжетно-ролевых играх дети отражают свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания.

Помимо этого во время режимных моментов планировать с детьми чтение художественной литературы, знакомить детей с произведениями как «Горшок каши» Б.Гримм, «Яблоко» В.Сутеев, «Слава хлебу!» С.Погореловский(по теме).

По данной теме разучивать с детьми пальчиковые игры и физкультминутки: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи» и др.

Не обошли стороной опытно-исследовательскую деятельность. Этот вид деятельности развивает у детей инициативу, творчество, побуждает использовать полученные впечатления для решения новых ситуаций, например, «Определи вкус продукта», «Какой сок».

Организация акции «Полезные продукты» по ходу, которой дети рекламируют полезные продукты, делают зарисовки. Дети не только закрепляют свои знания, но и распространяют свой опыт среди близких родственников.

Хорошим подспорьем в работе предлагаются рабочие тетради - яркие, красочные, содержательные, удобны для изучения темы и закреплении материала в детском саду и дома - в семье. При их выполнении ребята много рисуют, разукрашивают, вместе с взрослыми разгадывают кроссворды, выполняют увлекательные задания, которые способствуют развитию внимания, логического мышления, памяти, одновременно закрепляя новые задания. Особую радость детям приносит творческая и исследовательская работа, которая поощряется яркими и забавными наклейками, расположенными в рабочей тетради.

Успешное формирование о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы ДОУ и семьи. 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.

Первый шаг - сформировать у взрослых членов семьи понимание важности правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области.

Второй шаг – подвести родителей к пониманию к практической пользы воспитательной работы в МБДОУ.

И третий шаг – не допускать неуважительного отношения к традициям в семье.

В ходе реализации Программы предлагаются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное совместное участие детей и родителей по реализации Программы.

Наиболее распространенными формами работы с родителями является проектная деятельность. В результате данного вида деятельности дети и родители проявляют творческую активность, рисуют, сочиняют стихи, рассказы, составляют кроссворды об овощах и фруктах, о хлебе и т.д. У детей повышается уровень знаний по данной теме, формируются основы правильного поведения за столом, культуры правильного питания и т.д.

- Родительские собрания «Здоровое питание детей. Витамины и полезные продукты», на котором родители поделятся своим опытом составления меню выходного дня для своего ребенка;

- Анкетирование «Какое место занимает здоровое питание и ЗОЖ в вашей семье»,

«Актуальность полноценного здорового питания»

- Консультации специалистов: «Организация здорового питания в ДОУ», «Организация здорового питания в семье», «Соки в питании детей»;

- Информационные папки: «Жирное в питании детей», « Полноценное питание вашего ребенка» , «Теперь ты знаешь основные правила правильного питания», «Вкусно и полезно!»;

- Родительский клуб «Здоровая пища для всей семьи»;

- папки передвижки «Сбалансированный рацион питания»;

- викторина «Знатоки полезных продуктов»;

- совместные домашние задания для детей и родителей;

- выставки;

- оформление стенгазет.

Таким образом, программа «Разговор о правильном питании» способствует развитию устойчивого интереса у детей к сохранению здоровья, их осознанного отношения к питанию, как части культуры питания не только в детском саду, но и дома.

Путешествуя, по этой удивительной, сказочной стране под названием «Правильное питание» дети узнают много интересного, полезного, нужного для того, чтобы вырасти красивыми, сильными, здоровыми.