

## **«Правильная организация питания, как средство формирования здоровья детей».**

### **Консультация для педагогов.**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в образовательном процессе. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы дошкольного учреждения вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. 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.

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

Формирование культуры питания у воспитанников 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.

Прием пищи должен проходить в хорошо проветриваемой, чистой комнате. Столы расставлены так, чтобы детям было удобно садиться и вставать из-за стола. За столом каждый ребенок имеет свое постоянное место.

Чего не следует допускать во время еды

◇ Громких разговоров и звучания музыки.

◇Понуканий, поторапливания ребенка.

◇Насильного кормления или докармливания.

◇Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

◇Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

Группа раннего возраста

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у малышек пусть неосознанное желание быть аккуратными. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — салфетку, чистую, нарядную на вид. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки), порционированный хлеб в хлебнице.

Для каждого ребёнка должна быть приготовлена салфетка. Малыш сам расправляет и заправляет её, пользуется ею после еды. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

- знакомим с правилами поведения за столом,
- развиваем мускулатуру рук, особенно кисти,
- «настраиваем» организм на еду,
- побуждаем малыша к аккуратности.

Пользуясь салфеткой, ребёнок усваивает, что надо есть аккуратно, из-за стола встать с чистыми руками и лицом, а значит, экономится одна процедура мытья рук и лица.

Полоскание рта процедура новая и не такая уж и лёгкая, и педагог должен принимать в ней участие, показывая и рассказывая малышам, что и как нужно делать.

II младшая группа

Достигнув трёхлетнего возраста дети уже умеют и знают.

Знают:

- наименования и назначение основных столовых приборов, блюд;
- элементы сервировки стола;
- отчасти, как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок), -- что сделать после еды (поблагодарить прополоскать рот)

Умеют:

- пользоваться ложками и вилкой;
- пить из чашки, есть с тарелок;
- откусывать, жевать;
- пользоваться салфеткой;
- прилагать старания, чтобы быть аккуратными.

Но детям ещё трудно:

- не набирать в рот много пищи;
- не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи;
- пользоваться ножом;
- спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
- есть всё по порядку;
- самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после неё все - требуемые процедуры.

К четырём годам ребёнок может:

- сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи), тарелки, хлебницу;
- пользоваться ножом, десертной ложкой, вилкой;
- есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
- ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики
- от конфет, использованные салфетки, столовые приборы;
- правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно
- глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища);

- хорошо полоскать рот после еды;
- помогать взрослому в уборке посуды со стола;
- садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь;
- если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, - справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;
- перед едой и после неё не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

Помните!

Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят и слышат. следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

Не забывают!

Хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.

Не фиксируйте!

Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но напоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

Средняя группа

У малыша на пятом году жизни меняется отношение к еде: его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько её, насколько она ароматна и т.д.; он весьма чётко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания:

-постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми, яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На занятии по физкультуре вы бегали очень быстро- это всё овсяная каша, которую вы съели на завтрак»; «Съедем салат из свёклы, и ваши щёчки будут красивыми, румяными» и т.д.;

-ребёнка нельзя заставлять есть. Предлагая ребёнку еду, учитывайте его аппетит: детям, едят медленно, неохотно, второе блюдо на тарелке лучше

делить как бы на несколько порций- зрительно это уменьшает объём пищи и помогает её есть;

-комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите каждому потихоньку, но настойчиво;

-по-прежнему технологию принятия пищи педагог проговаривает вслух, напоминая, что чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращайте своё внимание на то, как дети держат чашку. В этом возрасте они могут делать это правильно- за ручку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное пережевывание пищи — только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

### Старшая группа

Стол накрывают индивидуальными хлопчатобумажными салфетками. Посуда соответствует возрасту, она одинакова по форме и рисунку. Столовые приборы кладут с той стороны, с какой их нужно брать: вилка находится с левой стороны в том случае, если есть нож, если ножа нет вилка - справа. Нарезанный хлеб выкладывают в хлебницы, которые ставят на каждый стол. Бумажные салфетки, в салфетницах, расставляют на столы. Если на третье подается компот, то его подают в чашках с блюдцами и чайными ложечками.

### Сервировка.

Дежурные ставят тарелки строго напротив стульев и на расстоянии 2 см от края стола.

Ровно, параллельно раскладывают ножи - лезвием к тарелке, ложки носиком вверх. Вилки зубами вверх.

Соблюдают расстояние между приборами 0,5 см.

Чашки с чаем и компотом подаются только на блюдце и с ложкой, причем ручки чашек повернуты влево, а ложечек, находящихся на блюдце - вправо!

Всегда на столах имеются салфетки.

Соблюдается последовательность сервировки.

### Правила поведения за столом

Мальчики подают стул девочкам со словами "прошу садиться" или "пожалуйста".

Дети правильно держат вилку, знают, когда следует держать ее, как ложку

Правильно держат ложку.

Умеют пользоваться ножом.

Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.

Не едят с целого куска.

Не выбирают кусок на тарелке.

Рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки, без ножа.

Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.

Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.

При доедании супа тарелку наклоняют от себя.

Не запрокидывают голову во время питья компота.

Не наклоняются низко над тарелкой.

Пережевывают пищу с закрытым ртом.

Не чавкают.

Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.

Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.

Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку выпуклостью вверх.

Благодарят после еды и убирают посуду.

При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик.