

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 9 ст. Старовеличковской.**

**«Формирование основ правильного питания у детей
младшего дошкольного возраста»**

Воспитатель: Редько Л.Г.

Содержание:

Введение.....	3
1.Описание педагогического опыта	6
1.1. Теоретическая база опыта	7
1.2. Технология опыта.....	8
1.3. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.....	7
2.Результативность опыта.....	16
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

Приложения

- Приложение № 1- Тематическое планирование «Формирование культуры питания дошкольников»2 младшая группа
- Приложение№2 - Работа с педагогами
- Приложение № 3 – образовательная деятельность
- Приложение № 4 – Работа с родителями

Введение

Мы живём не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.

Сократ

В нашей стране идет активно модернизация дошкольного образования. Приоритетной задачей в воспитании дошкольников является воспитание основ здорового образа жизни. Очень важно уже с младшего дошкольного возраста формировать у детей необходимость заботы о своем здоровье. Чем раньше ребенок узнает о строении своего организма, о необходимости его закаливания, о правильном питании, о бережном отношении к своему здоровью, тем здоровей будет наше подрастающее поколение. Изучая современные здоровьесберегающие технологии, я решила уделить внимание теме правильного питания дошкольников, как составной части сохранения и укрепления здоровья детей.

Актуальность

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, вкусовые пристрастия и привычки закладываются типологические особенности взрослого человека. Современный человек все время куда-то спешит, торопится и полноценные домашние обеды и ужины отошли на второй план. Овощи, зелень, фрукты, молочные продукты и рыба используются недостаточно

Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания)

Модель пищевого поведения также формируется в младшем дошкольном возрасте. В их формировании важнейшую роль играет семья, где родители порой не уделяют достаточного внимания правильному и здоровому питанию ребенка.

Яркая реклама продуктов, не имеющих никакой пользы, привлекает ребенка, что приводит к проблемам не только со здоровьем физическим, но и еще более опасным – психическим проблемам. Здоровье нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. И особое значение принадлежит раннему и дошкольному возрасту. 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.

Медиками отмечено, что число здоровых детей уменьшается, а детей-инвалидов становится все больше. Наблюдая за поведением детей, а также по результатам бесед с родителями, я сделала вывод о том, что проблеме формирования культуры питания в практике семейного воспитания уделяется явно недостаточное внимание, в связи с чем у дошкольников (у некоторых - даже в старшем возрасте) часто отсутствуют базовые навыки

культуры питания, и особенно - их этикетные основы. Многие дети не умеют правильно и красиво сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Недостаточно сформированы навыки сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи. Вероятно, такому положению дел есть свои логические объяснения.

Сегодня культура питания, непосредственно связанная с упрощением бытового уклада в семье, диктует свои нормы этикетного поведения. Возможно, навсегда ушли в прошлое традиции длительных совместных трапез с использованием скатертей и столовых приборов с ножом и вилкой. И всё же этикетные основы культуры питания остаются актуальными всегда, даже в эпоху фастфуда, микроволновых печей и одноразовой посуды.

Гипотеза: Если использовать проектный метод в формировании культуры питания у детей, то сложившаяся система даст возможность детям

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания

Ведущая педагогическая идея опыта: Имеющаяся система образовательной деятельности не формирует у детей понимания о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, о правилах столового этикета.

Цель данной работы: формирование у детей основ культуры питания, осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Сформировать у детей понятие о правильном питании, как одном из важных факторов в сохранении здоровья.
2. Сформировать знания о полезных и вредных продуктах.
3. Познакомить детей с правилами безопасного питания – избегать несвежих и незнакомых продуктов.
4. Познакомить с правилами современного этикета.
5. Сформировать навык соблюдения гигиенических правил при употреблении пищи.
6. Обучить детей культуре питания.
7. Способствовать повышению культуры пищевого поведения в семье.
8. Развивать познавательную деятельность, творческие способности.

Длительность работы над опытом. Исследование рассчитано на 5 лет (с 2017 по 2022 год).

1 этап. Аналитико–диагностический. Проведены: изучение литературы, анкетирование и анализ знаний родителей и детей.

2 этап. Практический. В единой системе проведена образовательная деятельность - наблюдение; эксперимент, частично-поисковая деятельность, репродуктивная, объяснительно-иллюстративная, наглядный метод, индивидуальная работа.

3 этап. Аналитико–обобщающий. Подведение итога работы: пополнены пособия, атрибуты к играм по изучаемой теме, разработаны рекомендации работы с детьми, обобщен опыт работы.

Педагогическая деятельность осуществлялась в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении комбинированного вида в детском саду №9 «Теремок», расположенном в ст. Старовеличковской Калининского района Краснодарского края.

1. Описание педагогического опыта.

1.1 Теоретическая база опыта.

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. А.С.Алексеева утверждает, в детском возрасте формируется стереотип от правильной организации питания в детском возрасте, во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. О.А. Мотальгина считает, что ребенок дошкольного возраста может и должен самостоятельно оценивать свое питание, если взрослые ему помогут.

В целях преумножения и сохранения здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него определенных знаний в области питания

Формирование культуру питания я решила реализовать через три

основных направления:

1. Формирование представлений о роли и значении правильного питания для работы всего организма.
2. Воспитание культуры поведения и правил этикета за столом.
3. Соблюдение гигиенических требований.

Ожидаемый результат:

- Дети учатся сравнивать и различать продукты, пробуя и описывая их свойства.
- Дети узнают и получают элементарные навыки приготовления пищи.
- Формируются социальные навыки и представления о культуре питания

1.2.Технология опыта.

Изучила документы, современную литературу и опыт других педагогов по данной теме, чтобы успешно решить поставленные задачи. Литературы по данной теме оказалось не так и много. Самыми заинтересовавшими меня книгами стали «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Галицыной Н.С.и программы «Разговор о правильном питании» Макеевой А.Г.

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

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей отражена и в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, где на первое место поставлены задачи охраны и укрепления здоровья детей

В РФ существует определенная нормативно-правовая база, регулирующая производство, ввод и оборот пищевой продукции детских учреждениях.

Нормативно-правовая база организации питания в ДОУ

Нормативные правовые акты Президента Российской Федерации

1. Указ Президента Российской Федерации от 30 января 2010 г. № 120 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации»

Нормативные акты Правительства Российской Федерации

1. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р)

Федеральные законы

4. Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»

5. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

6. Федеральный закон от 2 января 2000 г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»

7. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

8. 12.04.12 г. Министерством ОиН РФ опубликованы методические рекомендации "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

9. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26) и др.

1.3. Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте.

Большое внимание педагоги, психологи, медики и ученые уделяют организации детского питания. Сташевской Н. А., Квитковской В. А., Мининой Н. А., Матальгиной О. А. были изучены особенности питания детей дошкольного возраста. В работах Алямовской В. Г., Алексеевой А. С., Лещенко М. В., Конь И. Я. рассмотрены вопросы организации рационального и сбалансированного питания дошкольников.

Рациональное питание, которое отвечает всем физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает гармоничное развитие ребенка, повышает адаптационные возможности организма. В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности метаболизма взрослого человека. Поэтому организация рационального питания детей является одной из важных задач родителей и сотрудников детского сада.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем в современных условиях жизни. То есть ребенок должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей. Для решения данной проблемы мы провели анкетирование, консультации, семинары для педагогов ДООУ.

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, 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 3 условия – 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, незнакомые для нашей культуры питания, продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми 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. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем в современных условиях жизни. То есть ребенок должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей. Для решения данной проблемы мы провели анкетирование, консультации, семинары для педагогов ДОО.

Для реализации поставленных задач нами был составлен перспективный план с учетом возрастных особенностей детей, в котором отображена непосредственно образовательная деятельность, образовательная деятельность в режимных моментах, самостоятельная деятельность и работа с семьями воспитанников. С этой целью я разработала презентации «Витамины на грядке», «Как правильно сервировать стол»; создали картотеки стихов, пословиц, поговорок, загадок, физминуток и экспериментов.

Педагоги ДОО обновили наглядный и демонстрационный материал. Подобран дидактический игровой материал, схемы сервировки стола, складывания салфеток, фотоматериалы и картинки по сервировке и украшению стола, оформлению блюд, а также с изображением продуктов здоровой и вредной пищи.

Совместно с детьми и семьями воспитанников были созданы дидактические игры «Ужинаем дома», «Посуда для кухни», «Выбери полезные продукты».

Большое внимание уделили обновлению развивающей предметно-пространственной среды. Воспитатели средней и коррекционной группы в уголках дежурства обновили схемы дежурства, правила сервировки, поведения за столом, форму для дежурства (фартучки, колпачки, косынки). Пополнили уголки современными атрибутами для сервировки стола.

Разработанные методические материалы позволили в доступной для детей форме познакомить с основами рационального питания, как составной части образа жизни, обучить навыкам и принципам правильного питания.

В работе по формированию у детей основ правильного питания я использую разнообразные формы и методы.

Словесные методы

Рассказ педагога: риторические вопросы; обмен мнениями; беседа до и после рассказа; рассматривание наглядных материалов

Рассказы детей: цель: совершенствовать знания, умение передавать сложившиеся представления, повышать степень обобщенности знаний; вопросы; напоминания; соучастие воспитателя; анализ; оценка.

Беседа: цель: уточнение, коррекция знаний, их обобщение, систематизация, развитие умений участвовать в диалоге, слушать и слышать, удерживать внимание, сосредоточиваться.

Рассматривание наглядных материалов, вопросы, моделирование, задания на сравнение, обобщение, пояснение, объяснение, самооценка результатов деятельности, показ, оценка педагога.

Предварительная беседа: цель: знакомство с новыми знаниями, оживление знаний, пробуждение интереса к новым знаниям.

Итоговая беседа: цель: систематизация знаний, углубление, осознание.

Индуктивная беседа: цель: воспроизведение фактов, анализ, установление связей, обобщение.

Дедуктивная беседа: цель: соотнесение рассматриваемых явлений с понятием, выделение существенных признаков, понятий.

Чтение художественного произведения: расширение, обогащение знаний детей, формирование способности к восприятию, пониманию прочитанного; рассказывание, инсценирование, заучивание наизусть.

Наглядные методы

Наблюдение: формирование основного содержания знаний, развитие наглядно-образной, наглядно-действенной формы мышления, речи.

Показ способа действий: показ образца, показ предметов, демонстрация картин, иллюстраций, использование ТСО, вопросы, обсуждение.

Распознающее наблюдение: формирование знаний, связь наблюдаемого объекта с другими

Преобразующее наблюдение: знания о строении, процессах, их динамике

Репродуктивное наблюдение: изучение состояния организма, устанавливаемое по отдельным признакам.

Рассматривание картин, таблиц, муляжей, репродукций, схем: уточнение, обогащение представлений, обогащение словаря; формирование наглядных образов, восприятие которых в жизни обеспечить невозможно; обогащение, систематизация словаря, развитие связной речи, вопросы, образец рассказа, задания творческого характера.

Слайды, диафильмы, кинофильмы: расширение знаний; развитие речи, формирование конкретных представлений о явлениях, восприятие которых в жизни затруднено, невозможно, знакомство с явлениями, происходящими длительное время Вопросы, обсуждение, повторный показ,

рассказ, объяснение, художественное слово, рисование на тему, близкие к их содержанию.

Практические методы

Упражнения (подражательно-исполнительские, конструктивные, творческие, речевые) Овладение разными способами умственной деятельности, формирование валеологических и практических навыков, умений, совершенствование и укрепление познавательной активности.
Многократное повторение умственных и практических действий.

Игровой метод

Использование, применение имеющихся знаний, их совершенствование, систематизация знаний, развитие, совершенствование познавательных процессов, сосредоточенности, внимания, точности, быстроты припоминания, наглядно-образного мышления.

Использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами, вопросы, указания, объяснения, показ, воображаемая игровая ситуация.

Элементарные опыты

Преобразование жизненной ситуации с целью выявления скрытых свойств, установление связей между ними, причин изменения, формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления, формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы.

Вопросы поискового характера, указания, сравнения, рисунки, графики, анализ результатов, вывод решения познавательной задачи.

Моделирование Создание моделей, их использование для формирования знаний о свойствах, структуре, отношениях, связях объектов Вопросы поискового характера, указания, сравнения, рисунки, графики, анализ результатов, вывод решения познавательной задачи

Экспериментирование

Формирование способности видеть многообразие мира в системе взаимосвязей, умение обследовать предмет, формирование сложной аналитико-синтетической деятельности мышления, формирование способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы Указания, рисунки, сравнения, таблицы, анализ результатов, решение познавательной задачи.

Работа с детьми по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи предполагает различные **формы работы:**

- познавательные игры-занятия,
- экскурсии,
- игры,
- досуги,
- развлечения,
- викторины.

В ходе образовательной деятельности (экскурсии, занятия, игры) знакомили с правилами и принципами питания: дети узнали о правилах сервировки, узнали о том, как правильно сидеть за столом и пользоваться столовыми приборами.

В свободной деятельности (во время игр и продуктивной деятельности) закрепляли навыки и умения, полученные на занятии.

Для стимулирования познавательной активности детей, я решила обогатить развивающую среду, а именно:

- в центр опытов появились весы, ситечко, различные емкости, песочные часы;

- центр развивающих и дидактических игр пополнился такими играми, как «Найди овощи и фрукты», «Волшебный мешочек», «Угадай на вкус», «Что где растет», «Кто, где живет», «Молочные продукты», «Что нужно для компота», «Ферма».

- в центре умной книги и художественной литературы появились детские энциклопедии, книги «Готовим с медвежонком Мишей», р.н.с. «Как старик корову продавал», «Вершки и корешки», «Жернова и мельница» и т.д.;

- создала «уголок здоровья» в группе – это стенд, на котором отображается информация для детей на тему здоровья и ОБЖ.

Мной составлен План по формированию культуры питания дошкольников

2 младшей группы (см. Приложение № 1)

В него я включила непосредственно образовательную деятельность, сюжетно ролевые игры, дидактические игры, беседы, опытно экспериментальную деятельность, театрализованную деятельность, показ презентаций.

Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения.

Во время проведения образовательной деятельности на темы воспитания у детей культуры питания знакомим детей с традициями, особенностями русской кухни, разными видами круп. Приобщение ребенка к культуре своего народа обеспечивает прочное усвоение традиций в области питания.

Для формирования навыков правильного и безопасного питания, ознакомления со свойствами продуктов, воспитателями были подобраны познавательные мультфильмы: «Жила была Царевна» (серии «Про еду», «Замарашка», «Откуда берется еда»), «Ми-ми-мишки» (серия «Несовременная еда», «Пчелка Умняша» (серия «Полезные и вредные продукты», «Фиксики» (серии «Витамины», «Микробы», «Взбитые сливки», «Консервная банка»). Работу по просмотру мультфильмов строили по принципу сочетания наглядного материала и беседы. Воспитатель создавал проблемную ситуацию, например «Как сделать масло?» или «Что будет, если есть много сладостей?», далее шел просмотр мультфильма. Следующий этап - беседа, обсуждение, подведение итогов. В опытно экспериментальной деятельности рассказываем детям о значении

витаминов для здоровья человека, а так же познаём вместе с детьми, как можно вырастить витаминосодержащие растения дома зимой.

Созданные мною проблемные ситуации, побуждали детей искать правильный ответ. Для этого использовалась экспериментально-познавательная деятельность по темам: «Что будет с яблоком, если его разрезать?», «С помощью чего мы различаем разные вкусы?», «Сколько жира в чипсах?», «Как соль влияет на рост растений?», «Фокусы с кока-колой», «Как заварить чай?», «Молоко, молочные и кисломолочные продукты». Проведенные эксперименты были захватывающими и интересными, помогли узнать много нового, дети научились проводить эксперименты, проявляя самостоятельность, творческий подход и ответственность.

Всем известна польза для детей молочных продуктов. В дошкольном учреждении дети едят их каждый день. Однако не каждый ребенок дома приучен к такому рациону и не заинтересован съесть непривычное блюдо.

С помощью театрализованной деятельности сказка «волк и козлята» рассказываем детям о пользе и разнообразии молочных продуктов.

Во время проведения «Уроков этикета» дети учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями.

В беседах знакомим детей с фруктами, овощами их пользой для человека.

Во время просмотра презентаций рассказываем детям о пользе меда и пчел для человека, рассказываем где живут пчелы как делают мед.

Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, созданных специальных игровых ситуациях.

Большое внимание уделялось формированию навыков культуры приема пищи. Перед обедом проводились беседы о правильном питании, о полезных продуктах, о культуре поведения за столом, обсуждалось меню. Воспитатели использовали художественное слово, стихи, пословицы и поговорки. Накрывая на столы, делался акцент на разницу в сервировке в зависимости от количества блюд, подаваемых на завтрак, обед, полдник. Во время приема пищи воспитатели следили, чтобы дети соблюдали правила поведения за столом: локти на стол не класть, сидеть прямо, пищу пережевывать тщательно, правильно пользоваться столовыми приборами. В организации детской деятельности важно большое внимание уделять игровым приемам. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов. 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.

Широко использовались дидактические игры: «Приготовь салат», «Свари компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», которые способствовали знакомству детей с особенностями приготовления блюд, помогали выявить полезность продукта, вызывали интерес к разнообразным вкусам блюд.

Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей», «Семейный ужин», «День рождения куклы Кати», «Кафе», «Магазин» помогали отработать полученные навыки сервировки стола, правил поведения, составления дневного рациона. Дети в играх опирались на свой опыт, традиции семей.

Важно отметить, что при знакомстве детей с различными продуктами не надо делить их на «полезные» и «вредные». Ученые подчеркивают, что нет вредных продуктов — есть вредные рационы. Действительно, даже очень полезная морковь может стать вредной, если будет основным продуктом в рационе питания. При обучении детей предлагаем разделить продукты и блюда по трем «столам» — зеленому, желтому и красному. К «зеленому столу» относят те продукты и блюда, которые можно и нужно есть каждый день. Это молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, мясо, рыба, хлеб. На «желтом столе» оказывается то, что можно есть понемногу каждый день или несколько раз в неделю — сливочное и растительное масло, яйца, сосиски, сметана. На «красном столе» — продукты, которые следует есть нечасто и в небольших количествах: сладости, кондитерские изделия, напитки, копчености и т.д.

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

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 вилок. 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!

Осознавая, что взаимодействие с родителями является одним из важнейших факторов формирования у детей представления о здоровом питании, я считаю одним из основных направлений работу с родителями. Вот такие формы работы с родителями я использую: анкетирование, консультации, беседы, выставка плакатов, папка передвижка, собрание.

Рекомендую родителям разнообразную литературу по вопросам здорового питания.

В этом году мы принимали участие в конкурсе «Разговор о правильном питании» в номинации Семейный фотоплакат «Здоровье – это здорово!»; назывался наш плакат «Сок пить – здоровым быть».

В своей практике я использую технологию познавательно - исследовательского проекта. Этот метод актуален и очень эффективен. Он дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания. Поэтому в воспитательно-образовательном процессе ДОО проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети, педагоги и на добровольной основе вовлекаются родители. Метод проектов интересен и полезен как детям, так и мне, т.к. он дает возможность сконцентрировать материал по определённой теме, повысить уровень собственной компетентности по проблеме, вывести на новый уровень взаимоотношения с родителями, ощутить себя действительно партнером детей в решении исследовательских задач, сделать процесс познания не скучным и чрезмерно назидательным, естественно и гармонично вплетается в образовательный процесс

Мною разработан проект для детей младшего дошкольного возраста «Овощи и фрукты-полезные продукты». Проект был реализован во 2 –й младшей группе. Следует отметить, что родители воспитанников приняли активное участие в изготовлении плаката по теме «Витаминная семейка», в конкурсе «Дары природы». Результатом проекта стало следующее: более 61% родителей уверены в том, что проект повлиял на гастрономические пристрастия детей; 56% родителей признались в том, что участие в проекте заставило их пересмотреть свои взгляды на организацию семейного питания, ввели в свое меню новые блюда из овощей и фруктов.

2.Результативность педагогического опыта.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности проведенной работы по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи у детей дошкольного возраста. Хотя работа по этой теме мною только начата, но уже есть результаты. Родители стали более активны и отзывчивы даже в общении между собой. Стали делиться рецептами любимых блюд детей, а также рецептами народной медицины по укреплению здоровья детей. У детей и родителей появилась общая тема для разговора перед походом в магазин или приготовления еды. Дети стали соблюдать правила поведения и этикета за столом, обращать внимания на значимость некоторых продуктов для их здоровья, соблюдать правила безопасности. Работа по данной теме для меня оказалась очень интересной, приятно видеть результаты своих трудов.

Мой опыт работы показал, что у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме на 50%, у большинства детей хорошо сформировались основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием. Дети стали меньше болеть. У них сформировалось представление о важности соблюдения режима питания, как одной из необходимых условий правильного питания, закрепились знания о безопасности питания.

Большинство родителей отметили, что проводимая мною работа по формированию основ правильного и здорового питания у детей, оказала положительное влияние на организацию правильного питания в семье.

Я предполагаю, что в дальнейшем

- полученные знания позволят детям сознательно выбирать наиболее полезные продукты питания;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- будут применять в жизни полученные знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

Заключение

Воспитание у детей представлений о рациональном питании как составной части культуры здоровья, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на формирование у детей основ культуры питания по разным возрастным ступеням. Работа по формированию правильного питания дошкольников в нашем детском саду проводилась вместе с родителями. Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка. Социально - педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ культуры питания - это элемент специального организованного педагогического процесса, направленного на сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья в ходе взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов. В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ культуры питания складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении.

В заключении хочу сказать, что по результатам проведенной работы отмечено следующее:

1. Сформирована потребность в здоровом питании и здоровом образе жизни.
2. Сформированы знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах.
3. Развито чувство ответственности за свое здоровье.
4. Дети научились выбирать полезные продукты.
5. Усовершенствовались навыки сервировки стола.
6. Развито бережное отношение к народным традициям питания.
7. Повысился уровень компетентности и заинтересованности родителей в вопросах здорового питания в семье.
8. Сформированы основные понятия рационального питания.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности проведенной работы по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении: пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
2. Алексеева, Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2012.
4. Интернет: издательство «Фарос Плюс», статьи о правильном питании детей
5. Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 1987.
6. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
7. Пальцев, А. И. Системообразующие ценности евразийской (российской) цивилизации//Власть. 2011. - № 4. - С. 42 – 46.
8. Сборник Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» ИД «Первое сентября», 2009 год.

Тематическое планирование «Формирование культуры питания дошкольников» 2 младшая группа

№	Месяц	Тема	Цели и задачи	Форма проведения	Работа с родителями
1	Сентябрь	Что растёт на грядке?	Уточнить знания детей об овощах (различия овощей по названию, цвету и форме). Учить различать овощи на вкус, на ощупь. Рассказать детям о пользе овощей. Обогатить словарный запас детей прилагательными по данной теме (овощи вареные, сырые, горькие).	Беседа с использованием муляжей, предметных картинок с изображением овощей. Сюжетно-ролевая игра «Варим суп»	Принести овощи: огурцы, помидоры, капусту, лук, морковь, картошку.
2	Октябрь	Фрукты.	Игра-инсценировка «Варим компот» (использование настоящих фруктов, посуды для приготовления)	Уточнить знания детей о фруктах (название, цвет, форма), расширить их. Выяснить различия между овощами и фруктами.	Предложить родителям изготовить вместе с детьми книжку-самodelку на тему «Овощи и фрукты»
3	Ноябрь	Уроки Этикета «К нам пришли гости»	Формировать представления о правилах сервировки стола, поведения за столом и приема гостей.	Проводится в форме «Сладкого вечера», каждый	Консультация «Правила этикета за столом»

				ребенок принимает участие в сервировке стола.	
4	Декабрь	Щи да каша-пища наша.	Рассказать детям о Традициях русской кухни. Познакомить с разными видами круп.	День русской кухни	Принести крупы, сделать коллекцию круп.
5	Январь	Рождество	Формировать представление о традициях празднования Рождества.	Совместная деятельность. Изготовление рождественских козуль.	Консультация «Празднуем Рождество всей семьей»
6	Февраль	Витамины зимой	Познакомить детей со значением витаминов для здоровья человека. Рассказать о том, как можно вырастить витаминосодержащие растения дома зимой.	Посадка зелени для салата.	Принести лук для посадки
7	Март	Масленица	Рассказать о традициях празднования на Руси Масленицы.	Сладкий вечер «Чаепитие с блинами»	Принести сладости
8	Апрель	Лакомство для Винни-Пуха	Рассказать детям, откуда берется мед и о его пользе.	Просмотр презентации и о пчеловоде.	Просмотр мультфильма про Винни-пуха
9	Май	Пейте дети молоко	Рассказать детям о пользе и разнообразии	Настольный театр	Изготовление поделок из коробок

		будете здоровы	молочных продуктов.		молочной продукции
--	--	-------------------	---------------------	--	-----------------------

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ
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, вилок;
- 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»; «Съедим 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.

«Как формировать культуру поведения за столом у детей дошкольного возраста» Семинар-практикум.

Цель: закрепить знания педагогов по формированию у детей культуры поведения за столом.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

(В начале семинара педагоги делятся на 4 группы.)

Давайте вспомним, что такое этикет?

Этикет – это правила, которые человек должен выполнять в данном обществе при определенных обстоятельствах (какими формулами вежливости пользоваться, как вести себя в общественных местах, за столом и т.п.) и по которым складывается о нем первое впечатление, имеющее зачастую решающее значение для дальнейшего общения.

Что в себя включает столовый этикет?

Столовый этикет включает в себя правила поведения за столом, пользования столовыми приборами и салфетками, культуры еды и питья.

1 задание (по группам)

Показать способы оформления салфеток на стол.

Как мы все знаем, начинается застольное поведение и соблюдение этикета с сервировки стола, т.е. умение правильно и красиво накрыть стол.

2 задание. Зарисовать и рассказать:

1 группа – сервировка чайного стола.

2 группа – сервировка закусочного стола.

3 группа – сервировка стола для семейных обедов.

4 группа – сервировка стола для праздничных обедов и ужинов.

Чайное застолье. Сервировка чайного стола имеет свои особенности и различные варианты в зависимости от того, какие угощения к чаю предлагаются. Стол накрывается цветной скатертью, к которой подходят чайные салфетки размером от 30х30 до 35х35см. напротив стула на столе ставится чашка с блюдцем в 4-5 см от края стола. Ее ручка направлена вправо, под ручкой чашки на блюдце – чайная ложка, ручкой к стулу. Нож для масла кладут либо справа от чашки, либо на пирожковую (десертную) тарелку, поставленную слева от чашки, ближе к краю стола. Полотняная салфетка кладется на тарелку. Десертную вилку или ложку для пирожных можно положить между тарелкой и чашкой или перед чашкой параллельно краю стола. Бумажные салфетки подают в том случае, если они потребуются для предлагаемого угощения. На стол ставят вазы с фруктами, конфетами, печеньем, пирог или торт в тортнице вместе с лопаточкой для раскладывания. Покупной торт и конфеты в коробках подают на блюде вместе с щипцами для раскладывания, пирожные в бумажной розетке с общего блюда берутся рукой. Сахарница наполняется кусковым быстрорастворимым сахаром, сахарный песок обычно не подается, либо в сахарницу вставляется чайная ложечка, которой гость насыпает песок в свою чашку, не опуская ее в чай. Варенье в вазе дополняется ложкой с длинной ручкой, розетки ставятся стопкой рядом или перед каждым гостем за чашкой. Для любителя чая с молоком или сливками ставится молочник с молоком. Лимон, разрезанный тонкими кружочками, выкладывают на тарелку, к нему прилагается двухзубцевая вилочка. На подносе или сети ставятся два фарфоровых чайника: для кипятка и заварки. Иногда чашки не расставляют, а подают уже наполненные чаем. Тогда при сервировке их ставят рядом с местом хозяйки, находящимся у самовара.

Закусочный стол. Закусочные столы накрывают в тех случаях, когда надо принять большое количество гостей, приходящих в разное время. Такие столы удобны тем, что гости могут сами обслужить себя. При небольшом количестве гостей можно всем одновременно сидеть за общим столом. Все

угощения должны стоять на столе, а приборы берут сами гости – это создает атмосферу непринужденности. Накрывают закусочные столы так. В центре стола и по краям группами ставят графины с алкоголем. По краям стола группами ставят стопкой закусочные и пирожковые тарелочки, небольшими группами кладут приборы, рядом – разбитые на несколько штук салфетки. Гости сами берут себе все необходимое. На каждом блюде должен лежать соответствующий прибор, которым было бы удобно взять кушанье с общей тарелки. Например, для закусочного торта, поданного целиком и нарезанного на порции, надо положить специальную лопаточку, в салат следует положить ложку со специальной широкой вилкой, на блюдо с канапе, бутербродами, закусочными пирожками кладут закусочные щипцы.

При небольшом количестве гостей можно одновременно поставить все для чая, т.е. чашки, чайники с чаем и кипятком, сладкие торты, пирожные, печенье., конфеты, фрукты. Но в этом случае на стол ставят меньше число закусок, вина и сладкого. Тарелки с угощением не должны стоять вплотную – это создает впечатление беспорядочного нагромождения. Закусочный стол можно накрывать и белой и цветной скатертью, т.к. чай подается одновременно с закусками.

Стол для семейных обедов. Сервируют стол для семейного обеда в основном так же, как для завтрака. Для каждого члена семьи ставят столовую тарелку, на нее – закусочную, а с левой стороны от нее пирожковую. Слева от каждой мелкой тарелки кладут вилки(столовую и закусочную), справа-ножи. Между столовым и закусочным ножами кладут столовую ложку. Ложки и вилки лежат вогнутой стороной вверх, ножи острием к столовой тарелке. В центре стола размещают солонку, перечницу, вазочку с цветами и пепельницу. Салфетки, сложенные треугольником или колпачком, кладут на закусочную тарелку. В зависимости от числа сидящих за столом, ставят 2-3 тарелки с тонкими ломтиками черного и белого хлеба, разложив их так, чтобы хлеб находился по возможности, близко к каждому прибору. Количество судков с перцем, соусами, горчицей, солью зависит от числа обедающих. Судки с приправами лучше всего располагать ближе к средней линии стола. Так же сервируют стол для домашнего ужина, только столовую ложку не кладут.

Праздничные обеды и ужины. Стол накрывают белоснежной, хорошо накрахмаленной скатертью. У каждого человека, сидящего за столом должны быть все необходимые приборы. Приборы размещают на столе в таком порядке. По краю стола на одинаковом расстоянии друг от друга ставят мелкие столовые тарелки и на каждую кладут салфетку, сложенную треугольником или колпачком. С правой стороны от тарелок раскладывают ножи: сначала большой стальной нож, повернув его лезвием к тарелке, затем рыбный нож. Между ножами кладут ложку вогнутой стороной вверх. С левой стороны от тарелок, также вогнутой стороной вверх, кладут вилки

сначала столовую затем закусочную. Ножи, вилки для десерта размещают вверху-над тарелками: ближе к тарелкам – вилку ручкой влево, выше – нож ручкой вправо, еще выше-ложечку, ручкой тоже вправо. В некоторых случаях десертные ножи и вилки подают прямо на тарелочках при подаче сладкого блюда, но при этом никогда не кладут их крест –накрест. Над тарелкой слева ставят тарелочку для масла, на нее кладут нож для масла. На противоположных концах стола ставят хлебницы с тонкими ломтиками хлеба. По всей свободной площади расставляют блюда, тарелки, салатницы, вазочки с закусками и соусники. К каждому блюду подают общие приборы: лопатки, ложки, щипцы, вилки.

3 задание. Определите «Что перепутала хозяйка»

Решите такие ситуации. Например,

Если лежат возле тарелки 2 вилки (вилка для закуски, вилка для второго блюда) и 2 ножа (для закуски и второго блюда). Какой будет порядок пользования ими? (ответ: первыми берем те, которые лежат дальше от центра тарелки.)

Представьте, вы едите холодные закуски (для этого нужна тарелка, нож и вилка), как вы расположите вилку и нож, если вы еще не закончили есть, а вам, например, нужно выйти из-за стола? И как вы расположите вилку и нож, если вы закончили есть?

4 задание. Чем можно украсить стол? (цветами). Назовите требования к ним.

Можно поставить цветы в вазе, но высота букета не должна превышать 25 см., чтобы не мешать сидящим видеть друг друга. Цветы желательно подбирать без сильного запаха, забирающего аромат еды, а цветочные листья и ветки не спускающиеся на блюдо. Растения должны быть безупречно чисты, нельзя допускать, чтобы на стол осыпались лепестки, листья и пыльца растений. Более удобны на столе невысокие цветы в низких широких вазах.

Цветы к утреннему завтраку. На стол поставить несколько цветов в небольшом стакане или вазе из керамики или фарфора. Если посуда яркая, цветы должны быть однотонными, если светлая-ярких расцветок. Весной это распутившиеся веточки березы, цветущей спиреи, ранние садовые цветы, летом – ромашки, астры.

В зимнее время приятно на кухне на столе иметь зеленую композицию в виде миниатюрного садика из черенков комнатных растений. Можно также поставить пророщенные в воде на тарелках или в плоской вазочке срезанные с корнеплодов моркови, свеклы, петрушки и зелень лука. Зимой можно украсить стол букетом из сухих цветов, ажурных веточек липы, лиственницы с полевыми цветами.

4 задание. Расписать, какими навыками этикета владеют дети?

1 группа – в младшей группе

2 группа – в средней группе

3 группа – в старшей группе

4 группа – в подготовительной к школе группе.

5 задание. Какие методические приемы можно использовать на занятиях по этикету?

1 группа – в младшей группе

2 группа – в средней группе

3 группа – в старшей группе

4 группа – в подготовительной к школе группе.

6 задание. Придумать дидактическую игру (время дается 5 минут каждой группе) и презентовать ее.

Молодцы, поработали сегодня хорошо. Хотелось бы сделать небольшой вывод. Профессиональная обязанность воспитателя – обучить ребенка правилам поведения за столом, т.к. знание правил столового этикета позволяет человеку быть уверенным в себе, красиво и правильно вести себя за столом, а значит, быть приятным в застольном общении.

(Педагогам раздаются памятки «Семь великих и обязательных «не».)

Используемая литература:

Курочкина И.Н. Этикет для детей и взрослых

Насонкина С.А. Уроки этикета

Ребенок в детском саду №2/2003

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Конспект занятия в младшей группе «Варим суп»

Цель: привлечь детей к совместной деятельности со взрослым.

Задачи:

1. Учить отвечать на вопросы педагога
2. Уточнять знания детей об овощах
3. Формировать предпосылки сюжетно – ролевой игры через совместную деятельность с педагогом.
4. Учить выполнять простейшие трудовые поручения

Материалы: игровой модуль «кухня», муляжи овощей, кукла, игрушка Зайчик, картина «Урожай на грядке».

Ход

Воспитатель: ребята к нам сегодня пришли гости, давайте поздороваемся с ними

Воспитатель: к нам в гости пришла кукла Катя. Посмотрите, кукла принесла нам картину. (дети рассматривают картину) Расскажи нам Катя где ты была?

Кукла: я гостила у бабушки в деревне. Там летом в огороде, на грядках выросло много вкусных и полезных овощей. Я вам принесла их.

Воспитатель: кукла устала и проголодалась. Сварим ей суп из овощей. Но сначала покажем, Кате как наши пальчики умеют готовить.

Пальчиковая игра «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим.

(удары ребром ладони по коленям)

Мы морковку трем, трем.

(потереть кулак о ладошку)

Мы капусту солим, солим.

Мы капусту жмем, жмем.

(имитация действий согласно тексту).

Давайте посмотрим, какой урожай овощей собрала наша гостья?

Воспитатель достает, поочередно, овощи из корзины, спрашивает: "Что это?"

Дети: это помидор, он красный. Это лук, он желтый. Морковь – её можно встретить на любом огороде. Она длинная, красная, твёрдая, гладкая (дает потрогать). Любая хозяйка без морковки как без рук: суп не сварить, не приготовить плов, а шустрому ребяткишке лучше всего грызть сырую морковку, чтобы зубки были здоровыми.

Картошка. Воспитатель: Какой он картофель?

Дети: Круглый, твердый.

Воспитатель: Морковку можно есть и в сыром виде и вареную. А картофель только вареный или жареный.

Воспитатель достает из корзины редис, и говорит – посмотрите какой круглый, маленький, красный с зелеными листочками.

Воспитатель: "Посмотрите, какой вырос на грядке большой качан капусты с широкими зелеными листочками.

Свекла, цвет она взяла у сливы, а форму у репки; как морковка, прячет свекла в земле свой съедобный корешок, она очень полезна и может даже лечить.

Горох. Вот стручок с горошинками. Если разломить пузатый стручок, то увидишь в нем маленькие зелененькие горошинки.

Воспитатель: Вот какой урожай собрала Бабушка. Давайте поблагодарим её за то, что она принесла нам такие чудесные овощи.

Ребята, а какие блюда готовят из овощей?

Выслушивает ответы детей (Суп, борщ, салаты)

А теперь, давайте поиграем!

Воспитатель: Я буду хозяйкой, которой нужны овощи, чтобы приготовить обед (показывает сумку, в которой последовательно лежат предметные картинки, соответствующие тексту стихотворения). Покрывает голову платком, берет сумку и говорит:

Пойду на рынок за овощами (возвращается, несет сумку, делая вид, что ей тяжело, сумка полна "овощей").

Чтения стихотворения Ю. Тувима с показом картинок и вкладыванием их на стол.

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту, морковку, горох,
петрушку и свеклу. Ох!...

Вот овощи спор завели на столе –

Что лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка? Морковка? Горох?

Петрушка Свекла? Ох!...

Далее по ходу чтения воспитатель складывает картинки в игрушечную кастрюльку.

Накрытые крышкою, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка, Морковка, Капуста, Горох, Петрушка и свекла.

Ох!...И суп овощной оказался не плох!

Воспитатель: вот какой вкусный и полезный мы приготовили суп.

Овощи нужны для еды, их варят, жарят, из готовят салаты, некоторые овощи едят сырыми. А какие, подскажите? (редис, морковь, капусту).

Для того, чтобы расти большими и здоровыми, нужно кушать овощи.

Воспитатель с детьми подходят к игровому модулю «Кухня». Там сидит зайчик.

Воспитатель: ребята смотрите, зайчик тоже хочет помочь нам варить суп.

Смотри зайчик внимательно! Сначала нам надо взять посуду (обращается к

ребенку),дай мне кастрюлю,..... дай мне большую ложку.

Дети выполняют просьбу воспитателя.

Воспитатель: теперь положим овощи в кастрюлю и поставим на плиту.

Зайчик а ты любишь кушать суп?

Зайчик: я люблю кушать морковь, а суп я никогда не ел. А еще я люблю играть с ребятами.

Воспитатель: Пока суп варится, давайте поиграем с зайчиком.

Физминутка «Зайка скачет»

Зайка скачет скок, скок, скок.

На зеленый на лужок.

Травку щиплет, кушает,

Осторожно слушает

Не идет ли волк.

(имитация тексту)

Воспитатель: Суп сварился надо разлить его по тарелкам и угостить куклу и зайчика. (обращается к ребенку)поставь на стол тарелки,..... положи на стол маленькие ложки.

Дети выполняют просьбу воспитателя.

Воспитатель: Какой вкусный суп получился! Гости садитесь за стол!

Дети угощают куклу и зайчика.

Педагогический проект

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Проект разработала – воспитатель младшей группы: Редько Лариса Григорьевна

Тип проекта: познавательный – исследовательский.

Участники проекта: воспитатели, дети младшей группы и их родители, музыкальный руководитель.

Продолжительность проекта: краткосрочный-1 месяц.

Актуальность проекта:

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Некоторые дети осенью склонны к болезням. Потому что, не все люди закаленные; одеваются не по сезону. У слабых детей часто ухудшается здоровье: болит голова, все тело вялое, плохое настроение, они капризны.

Поэтому детям необходимо правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию.

Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

Данный проект предназначен для детей младшей группы ДОУ и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью. Проект объединит воспитателей, родителей и детей в общей творческой работе.

Программное содержание: Расширение представления детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах; развитие сенсорных навыков, познавательного интереса, речи.

Цель: Развитие познавательных и творческих способностей детей в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

Задачи проекта:

-для детей:

1. Систематизирование и обобщение представление детей об овощах и фруктах.

2. Обогащение активного словаря за счет существительных, обозначающих овощи и фрукты, прилагательных, обозначающих признаки и свойство предмета.

3. Знакомство с понятием витамины. Сформировать у детей представление о том, что витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, полезны для здоровья человека.

4. Развитие логического мышления, внимания, любознательности, бережного отношения к природе.

5. Развитие умения обследовательских действий.

-для педагогов:

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах здорового образа жизни;

2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в процессе общения с родителями;

3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

1) дать представление родителям о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;

2) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье

. **Проблема:** Овощи, фрукты - полезные и вкусные продукты?

Предполагаемый результат:

- дети знают и называют овощи и фрукты по внешнему виду (цвету, вкусу)

- дети понимают, что фрукты растут в саду, а овощи в огороде

- у детей сформированы представления о пользе витаминов

- развитие познавательно исследовательских и творческих способностей

- детей

- повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи»,

«Фрукты», «Витамины».

Методы: наглядный, словесный, практический.

Приемы:

- чтение воспитателем стихов, сказок, рассказов;

- наблюдение;

- инсценировка сказки «Репка»;

- рассматривание книжных иллюстраций, муляжей, наглядного материала;

- проведение дидактических игр;

- заучивание стихотворений детьми;

- ответы на вопросы педагога, детей;

- сообщение дополнительного материала воспитателем, родителями;

- загадывание загадок;

- чтение литературных произведений.

- организация продуктивной деятельности;

- организация познавательно-исследовательской деятельности;
- приготовление родителями и детьми различных витаминных салатов, поделок из овощей и фруктов;
- проведение итогового мероприятия.

Предварительная работа: Рассматривание плакатов с изображением овощей и фруктов; муляжей овощей и фруктов; свежих овощей и фруктов; вареных для салата, кухонной посуды; беседа о здоровье; беседа о пользе овощей и фруктов; чтение и заучивание стихов, загадок про овощи и фрукты.

Реализация проекта.

Образовательные области	Формы и методы работы
1	2
Познавательное развитие	<p>НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p> <p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» • «Где живут витамины»; • «Полезная и вредная еда» <p>Исследования, эксперименты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • посадка лука <p>Дидактические игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Подбери по размеру», «Найди пару», «Собери овощи из частей», «Чего не стало», «Угадай на вкус», «Угадай на ощупь», «Что где растет» <p>Игры на развитие мелкой моторики:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Овощи - вкладыши», «Еж и фрукты» (шнуровка), «Сложи фрукты и овощи»(мозаика)
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание стихов о фруктах и овощах; • Загадывание загадок <p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Дары осени»»; • «Чудесная корзинка»; • «Что растет на грядке»» <p>Рассматривание картинок, плакатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Овощи» и «Фрукты» • «Собираем урожай» <p>Дидактические игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Вершки – корешки»», «Найди овощи и фрукты на картинке», «Покажи и назови» <p>Чтение художественной литературы:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Р.н.с. «Репка», «Пых», Ю. Тувим «Овощи», Е. Трутнева «Урожай», Я.Аким «Яблонька», Л.Толстой «Сажал старик яблони...», потешка «Огуречик.», «Катилось яблочко по огороду...», «Сказки про овощи и фрукты»
Социально-коммуникативное развитие	<p>Сюжетно-ролевые игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мама готовит обед», «Бабушкин огород», «Овощной магазин», игра-ситуация «Кто из нас, из овощей...»; <p>Безопасность:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рассматривание книг и иллюстраций о ЗОЖ, беседы «Овощи, ягоды, фрукты - самые полезные продукты», «Витамины», использования фитонцидов – лука, чеснока.
Физическое развитие	<p>Подвижные игры:</p> <p>«Соберем в корзинку овощи», «Поезд» (на дачу), «Есть у нас огород», «Кто быстрее?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультминутки: «А в лесу растет черника...», <p>Пальчиковая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Апельсин», «Что растет на нашей грядке», «Капуста», «Компот», «Овощи»,
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание песен «Урожай собирай», «Антошка», «Есть у нас огород» • Развлечение «Овощи и фрукты - полезные продукты» • НОД Аппликация «Большие и маленькие яблоки на тарелке», «Ягоды и яблоки в банки»; • НОД Лепка «Угостим петушка вкусным горошком»; • НОД Рисование овощами «Вишенки и яблоки на тарелочке» (нетрадиционное)
Взаимодействие с родителями	<p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровое питание – здоровый ребенок», <p>Консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Правильное питание детей дошкольного возраста» • «Витамины в овощах и фруктах» • Памятка для родителей «Лук, чеснок нам помогают»» • Папка-раскладушка: «Витаминная семейка» • Оформление книжек сказок про овощи и фрукты • Выставка поделок из овощей и фруктов «Дары осени»

Результаты проекта:

- Познавательный досуг «Овощи и фрукты – полезные продукты»;
- Оформление тематической папки «Витаминные семейки»;

- Оформление плакатов на тему «Полезные продукты», «Вредные продукты»;
- Оформление книжек сказок про полезные продукты.
- Выставка поделок из овощей и фруктов.

Считаем, что в процессе работы над проектом поставленные задачи были успешно решены. Доказали, что овощи, фрукты - полезные и вкусные продукты! Дети и родители активно участвовали в оформлении книжек, а также в выставке поделок из фруктов и овощей. Совместно с детьми и родителями принято решение - организовать огород на подоконнике. Вырастить лук и чеснок, для употребления в пищу.

Конспект занятия в младшей группе "Мишка фрукты нам принес"

Задачи:

Закреплять название фруктов, цвет, форму.

Выяснить различия между овощами и фруктами.

Воспитывать чувство радости от полученного результата.

Ход образовательной деятельности

Воспитатель: Повстречался мишка мне,

Нёс корзину с фруктами на плече,

Добрый день мишутка!

Далеко ли ты живёшь?

Мишка глазками сверкнул

И в берлогу он свернул.

-Ребята, а зачем медведь нёс фрукты в свой домик? (делает запасы, мишка зимой спит)

-Что же у мишки в корзинке отгадайте:

Загадывает воспитатель загадки:

1. Круглое, румяное, я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

- Ребятки, какого цвета яблоко? (красное),

-Какой формы яблоко? (круглой).

-Где растёт яблоко? (на дереве).

-Молодцы! Слушайте ещё загадку.

2. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки,

Родом он из жарких стран

В тропиках растёт.....(банан).

-Какого цвета банан? (жёлтый),

-Посмотрите, какой он длинный. Молодцы мои ребятки, вот ещё для вас загадки.

3. Яркий, свежий, наливной

Шкурка бархат золотой,

С виду он как рыжий мяч

Только вот не мчится вскачь,

В нём полезный витамин

Это спелый..... (апельсин).

- Какого цвета? (оранжевый)

- Какой формы? (круглой)

-Фрукты очень полезны! В них много витаминов. Перед тем как кушать фрукты, что нужно сделать? (помыть руки и фрукты).

-Ребятки давайте поиграем. Выходите все ко мне.

Физкультминутка:

Три медведя шли домой (шагают как мишки)
Папа был большой-большой (руки вверх поднимают),
Мама с ним поменьше ростом (руки перед грудью),
А мишутка просто крошка (садутся на корточки),
Очень маленьким он был,
С погремушками ходил (имитируют игру на погремушках и говорят динь-динь).

-Мишка: вот из фруктов я хотел приготовить компот но не знаю как . ребята поможем мишке?

Будем мы варить компот, (левую руку держат «ковшиком»)
Фруктов нужно много вот.

Будем яблоки крошить, (загибают каждый пальчик,
начиная с большого

Грушу будем мы рубить. пальца)

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и сахарный песок,

Варим, варим мы компот (указательным пальцем
делают круговые

Угостим честной народ. движения).

Сейчас мы с вами угостим мишку компотом и проводим его, скажем до свидания!

Конспект занятия для детей младшей группы.

Цель: познакомить с некоторыми блюдами русской кухни.

Задачи:

- Продолжать знакомить детей с русской народной культурой;
- Воспитывать у детей уважение, интерес к обычаям старины;
- Познакомить детей с пословицами и поговорками о том, что ели на Руси;

Познакомить с разными видами круп;

Материал: иллюстрации русских блюд (расстегай, курник, кулебяка, рыбник, каравай, блины и др., блюда русской кухни (муляжи).

Ход занятия:

Декорации: русская печка, на ней стоит котелок; стол накрыт скатертью.

Воспитатель встречает детей в русском народном костюме.

-Здравствуйте, ребята. Сегодня я вам расскажу и покажу чем хозяйка кормила семью и гостей. На нашем столе появятся некоторые русские угощения. Ребята, на чем готовили в русской избе? (Ответы детей)

-Правильно, в русской печке. И первое, что мы приготовим – это каша.

Воспитатель «ставит варить кашу на печь»; садится за стол и рассказывает сказку «Каша из топора с использованием настольного театра.

-Начинается новая сказка,

Варится в печи каша.

Кашка упрет-и сказка поспеет,

А будет эта сказка «Каша из топора».

-Вот и наша каша упрела. Хороша каша, да мала чаша. (Воспитатель «пробует кашу»). Без каши обед не обед. (Воспитатель ставит кашу на стол)

Дидактическая игра «Назови кашу»:

Каша из риса-рисовая каша;

Каша из гречи-гречневая каша;

Каша из пшена-пшенная каша;

Каша из перловки-перловая каша;

Каша из манки-манная каша;

Каша из овса-овсяная каша.

-Самым главным продуктом, почитаемым на Руси был хлеб. Худ обед, когда хлеба нет. Хлеб-всему голова! К хлебу в старину относились свято, бережно, ведь он доставался тяжелым трудом. Хлеб можно было брать только чистыми руками, его нельзя было выбрасывать.

-Как называли хлеб, который пекли к празднику?

-Правильно-каравай.

Воспитатель «достает из печи каравай», показывает детям.

-Вот от хлебушко душистый,

С хрусткой корочкой витой.

Вот он теплый, золотистый,

Словно солнцем налитой.

Каравай всем подношу

И на стол его кладу.

-Ребята, отгадайте загадку:

Сдобный, пышный, ароматный,

У него румяный бок.

Называется, ребята, это чудо... (пирожок)

-Ни один русский праздник не обходился без пирогов. А какие это были пироги! Расстегаи-пирожок с открытой начинкой. Расстегаи готовили с рыбной, мясной, грибной начинками.

Воспитатель показывает иллюстрации пирогов.

-Сочники-маленькие пирожки с различными начинками, например с творогом. Для таких пирожков тесто раскатывали сочнем.

-Кулебяка-продолговатый пирог с рыбой, мясом, капустой, кашей.

-Курник-пирог с курицей

-Рыбник-пирог с рыбой.

-Пока наши пироги еще не испеклись, мы с вами поиграем в русскую народную игру «Дедушка-Рожок».

Проводится русская народная игра «Дедушка-Рожок»: играющие делятся на две группы и занимают места на противоположных сторонах площадки.

Дедушка-Рожок сидит в домике и спрашивает: «Кто боится меня?» Дети отвечают: «Никто». Затем дразнят: «Дедушка-Рожок, съешь с горошком пирожок!» и начинают перебегать из одного дома в другой. Дедушка-Рожок ловит их.

-Вот и наши пироги готовы!

Воспитатель «достаёт из печки пироги», показывает детям. И ставит на стол.

-В каких русских сказках упоминаются пироги или изделия из теста? (Ответы детей: «Колобок», «Гуси лебеди», «Крылатый, мохнатый, да масленый», «Царевна-лягушка»)

-Еще осталось приготовить нам одно русское блюдо. Отгадайте загадку:

Я-символ солнца румяный,

В любой избе гость желанный.

Бываю толстым и худым,

С начинкой и совсем пустым.

Отгадай, кто я такой,

Оладушек-мой брат родной. (Блин)

-Ни одно застолье не обходилось без блинов. Ели блины с маслом, сметаной, медом, вареньем, ягодами-всего и не перечислишь.

-Давайте и мы с вами дружно испечем блины.

Проводится игра «Печем блины»:

Дружно мы печем блины,

Очень вкусные они.

Положи блинок в ладошку,

Угости мурлыку-кошку,

Угости щенка Трезора,

Потом мальчика Егорку,

Дай блиночек мамочке,

Дай блиночек папочке.

Попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью

Указательным пальцем правой руки рисуем круг на левой ладони

Загибаем мизинец

Загибаем безымянный палец

Загибаем средний палец

Загибаем указательный палец

Загибаем большой палец

Воспитатель ставит на стол «блины».

-Много угощений на нашем столе: каравай, каша, пироги, блины. Какие еще вы знаете традиционные русские блюда? (Ответы детей). Эти русские блюда готовили не только в старину, но они любимы и сейчас.

-Я вас хочу угостить вкусным сладким пирогом.

-У нас есть угощенье

Всем на удивленье,

Кушайте на здоровье,

Славьте русское хлебосолье!

Чаепитие с пирогом.

Оформление выставки в мини-центре «Русская кухня». Создание и рассматривание альбома «Русская кухня».

Беседа о пользе молока

Цель: Рассказать детям о пользе и разнообразии молочных продуктов. Молоко подарила нам сама Матушка-Природа. Впервые человек попробовал этот ценный продукт несколько тысячелетий назад. С тех пор лакомый напиток всегда с нами.

Лишь только маленький человечек появляется на свет, как он уже требует пищи. Рацион его пока не богат. Он пьёт воду, и, конечно же, молочко. Белое, вкусное, питательное. Самой природой устроено так, что новорожденные умеют и любят пить молоко. Лишь только ребёнок подрастает, он начинает кушать разные продукты, приготовленные на основе молока и...

рассказывать стихи о нём, например, такие:

Дай молока, коровушка,

Коровушка-бурёнушка.

Я снесу его ребятам,

Да маленьким котяткам.

Ни для кого не секрет, что молоко нам дают коровы, козы. У коровы молоко – коровье, у козы – козье. На свете есть и другие животные, которые дают молоко. Например, кобыла. Из молока кобылы производят очень полезный напиток, который называется кумыс.

Овечьё молоко более питательно, чем коровье. Из него изготавливают специальный сыр, именуемый брынзой. Брынза появилась не сейчас, её научились делать ещё в древние времена.

Верблюжье молоко – сладкое, полезное; жители регионов Азии его очень ценят.

А там, где всегда холодно, и есть проблемы с доставкой свежего коровьего молока (ведь этот продукт довольно быстро портится), то выручают олени. В молоке оленей содержится очень много белка. Северяне научились изготавливать из такого молока сыр, творожные продукты, масло.

В молоке содержатся важные питательные вещества, которые необходимы того, чтобы организм развивался в полной мере. В детском питании молоко занимает особое место. Грудное молоко, чай с молоком, творог, запеканка, сыр, молочный суп, каша с маслом, да и любимая многими сгущёнка с блинами, изготовленными на молоке – всё это на разных этапах взросления дети едят с удовольствием.

Какой компонент молока является важным? Белок. Если человек в течение длительного времени человек не будет потреблять белок, то это плохо отразится на его здоровье. В молоке также содержатся витамины, минеральные и другие полезные вещества.

Кефир, сливки, йогурт, ряженка, простокваша, сметана — если перечислить все продукты, изготовленные на основе молока, то потребуется немало времени.

Из сказки пришло к нам выражение «Молочные реки и кисельные берега». В наши дни это словосочетание употребляется в том случае, когда говорят о

достатке, богатстве, благополучии. Не забывайте, дети, про молоко. Ешьте каждый день молочные продукты. Самое ценное, что есть у человека – это его здоровье. Если вы будете регулярно употреблять молочные продукты, то будете здоровы.

Сказка о пользе молока.

Цель: Рассказать детям о пользе и разнообразии молочных продуктов.

Жила-была коза. Сделала себе коза в лесу избушку и поселилась в ней со своими козлятами. Каждый день уходила коза в лес за кормом. Затеят козлята игру, бегают, веселятся, рожками бодаются, а один козленочек был самым маленьким, слабеньким, рожки у него не росли. Сядет в сторонку, грустит. Бывало, принесет коза из леса капустки - все с удовольствием хрустят ею, а Малышу тоже хочется, но трудно ему жевать - не все зубки выросли. Мама уговаривала его попить молочка, но он упрямился и всегда отказывался.

Пришел как-то волк к избушке, обманул козлят и хотел их съесть. Но козлята были ловкими и спрятались в печь от волка. Только Малыш не успел спрятаться. Попал в лапы к волку. Схватил его волк и унес к себе.

Принес он козленка домой, оглядел и сказал: Не аппетитный ты какой-то. Маленький, худенький, даже рожек у тебя нет. На козленка ты вовсе не похож. Пойду ка я искать себе другую добычу. Ушел волк, а козленку страшно стало. Сидит он и горько, плачет, но тут на помощь подоспели сильные, ловкие, храбрые братцы. Спасли они Малыша. Вернулись домой, а тут и мама коза воротилась из леса и запела:

"Козлятушки, ребятушки!

Отопритесь, отворитесь!

Ваша мама пришла,

Молока принесла".

Козлятки услышали мамину песенку и открыли ей дверь. Малыш первым бросился к маме за молочком. Понял козленочек, чем полезно молоко. Стал пить его не отказываясь, чтобы дорости до своих сильных братцев, стать ловким, храбрым, умным.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Тематическая консультация для родителей.

«Закаливание организма ребёнка пищей».

Цель:

1. Познакомить родителей с таким видом закаливания организма, как закаливание пищей.
2. Помочь родителям укрепить организм ребёнка осенью.

Форма проведения: групповая.

Оборудование: памятка для родителей.

Участники: педагог дополнительного образования, родители.

Предшествующая работа: подготовка теоретического материала по запросу родителей.

План консультации:

Вступительная беседа.

Ответы на вопросы родителей.

Советы и рекомендации.

Ход консультации:

-Добрый вечер, уважаемые родители!

Поводом для нашей консультации стало обращение Кудяковой Г.Н.: «Краем уха слышала о том, что можно проводить закаливание организма с помощью продуктов. Правда или нет? Как это сделать?»

-Не секрет, что дети осенью часто болеют. Чтобы укрепить их организм родители стараются закалывать организм ребёнка. Есть много различных видов закаливания, в том числе и закаливание пищей.

Самое известное закаливание пищей - употребление настоев трав и травяных сборов. Повышают устойчивость организма к болезням и охлаждению все растения-накопители витамина С, или аскорбиновой кислоты. Это прежде всего чёрная смородина, крыжовник, шиповник.

Витамин А повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких. Морковный сок свежевыжатый пьют натощак начиная с одной столовой ложки в день до ½ стакана, делая это постепенно, на заставляя ребёнка.

Полезны злаки – каши, хлопья, печенье. Естественно в разумных количествах, не заменяя основного питания, а только дополняя его.

Летом предпочитают картофель, рис, гречиху, рыбу, курятину, телятину, морковь, свеклу, капусту, фасоль, горох, редис, изюм, цитрусовые.

Сопоставление этого списка с данными ученых показывает, что это все «охлаждающие» продукты. К таковым же относятся и травяные чаи из солодки, иван-чая, зверобоя. Сюда же входит варенье из облепихи, рябины, барбариса, брусники, одуванчика и др. Значительно меньше в рационе «согревающих» продуктов: баранины, яиц, редьки, орехов, лука, укропа, блюд из овса, пшеницы, ячменя и т. п. Лишь зимой их доля

возрастает. Если весной у вас появится слабость, утомляемость, склонность к простуде, нарушатся сон и аппетит, значит, налицо симптомы весеннего утомления. Сейчас ученые считают, что это состояние связано с нарушением согласования биоритмов различных органов и систем. Организм не успевает перестроить свою ритмику, начинается рассогласование биоритмов. Это усугубляется весенним дефицитом пищевых физиологически активных веществ, нарушением иммунитета из-за неустойчивой погоды, активизацией вредных микробов в кишечнике и дыхательных путях. Закаливание хорошо помогает при весенней усталости. Но каким образом травы препятствуют весенней усталости и повышают сопротивляемость организма к холоду? Думается, дело отнюдь не в увеличении толщины подкожного жира за счет употребления большого количества высококалорийной пищи. В весенних съедобных растениях мало жиров и белков. Чуть больше углеводов. Зато много витаминов, аминокислот, микроэлементов. Во время освободительного похода в Болгарию в конце прошлого века русские врачи давали солдатам болгарский шиповник. Они заметили, что чай, кисель, компот, квас, сироп, варенье из него повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам Балканских гор. Это связано с большим количеством витамина С. Сейчас шиповник, хрен, квашеную капусту и другие накопители аскорбиновой кислоты используют туристы и рыбаки, аквалангисты и спелеологи, альпинисты и лыжники, летчики и космонавты. Однако, большое количество синтетического витамина повреждает почки, печень и особенно поджелудочную железу. А вот при употреблении шиповника передозировки никогда не бывает. К этим веществам относятся антиоксиданты, фитонциды, фито-гормоны, эфирные масла, пектины, органические кислоты. Они нормализуют обмен веществ, повышают резервы функционирования органов и систем. Тем самым поддерживается хорошая работоспособность и в весенних условиях. А как же закалывающий эффект? Скорее всего, он связан со стимуляцией иммунитета и других защитных механизмов организма. Травы повышают устойчивость не только к холоду, но и к перегреванию, недостатку кислорода и др. Может быть, потому долгожители Кавказа, употребляющие около 100 видов пищевых растений, не нуждаются в специальных методах закаливания? Позднее, как только потеплеет, природа сама накрывает скатерть-самобранку. Старики помнят, что еще 40—50 лет назад жители средней полосы ели во много раз больше диких трав, чем сейчас. Нет смысла перечислять десятки наименований пищевых растений. Расскажу лишь об особенностях использования продуктов лесного гастронома при закаливании. Допустим, вы решили закаляться, чтобы укрепить легкие. Вас беспокоит кашель, да еще бесконечные весенние простуды. Значит, надо использовать травы, влияющие на поверхностно-активные свойства легких: алтей, девясил, кипрей, медуницу, первоцвет, подорожник. Большинство из них можно найти в ближайшем лесу. Учтите, что на месте сбора нужно оставить не менее трети растений. Иначе на следующий год их уже там не будет.

Желательно подключить общеукрепляющие, тонизирующие пищевые растения: лимонник, солодку, облепиху, а также растения - кровоочистители. Например, во время вылазок на природу попейте свежего березового сока. Наши предки использовали в весеннем оздоровлении соки и других растений: крапивы, одуванчика, цикория, борщевика, медуницы, первоцвета, яснотки. Можно есть салаты из молодой зелени пастушьей сумки, яснотки, молодых стеблей — пестиков полевого хвоща. Через месяц-другой ваше самочувствие улучшится. Теперь допустим, что у вас болезни мочевой сферы. Любое переохлаждение вызывает обострение. Начинать закаливание, казалось бы, невозможно. Однако опять на выручку приходят растения. Очень эффективно промывают и дезинфицируют мочевые пути варенье из брусники и костяники, а также чай из листьев толокнянки, листьев березы, корня солодки, кукурузных рылец — всех по 20 граммов. Залить литром кипятка, настоять 2 часа. Пить по трети стакана 3 раза в день после еды. А как хорошо помогают растения закаляться при заболеваниях желудочно-кишечного тракта! Это хронические гастриты, энтериты, колиты. Даже при хорошем общем состоянии при указанных болезнях возможны спазмы кишечной мускулатуры, особенно при действии на тело холодной воды. В этом случае полезны ромашка, валериана, тимьян, розмарин, черемуха, душица, зверобой, солодка, мята. Можно приготовить из них, например, антиспастический чай. Для этого возьмите по 1 чайной ложке каждого из этих растений. Залейте тремя стаканами кипятка. После настаивания 4—6 часов можно пить по 1/5—1/2 стакана перед интенсивными закаливающими процедурами. Если появилась изжога, могут быть полезны соки брюквы, вишни, крыжовника, сливы, малины, абрикосов, черноплодной рябины. Они тормозят желудочную секрецию. Соки разбавить наполовину водой и пить после еды. Учтите, что лучше пить сок с мякотью. Наконец, закаливание очень полезно при нарушениях обмена веществ.

Таким образом закаливание пищей является одним из видов закаливания. Вопрос: Можно ли получить список продуктов и растений для общего укрепления организма?

Ответ: Да, Вы можете взять памятку о продуктах питания и травянистых растениях, способствующих укреплению организма в разные сезоны года.

Вопрос: Нужно ли советоваться с терапевтом?

Ответ: Да, обязательно. Наши советы носят только рекомендательный характер.

В завершении нашей встречи, хочется поблагодарить присутствующих за то, что вы не оставили без внимания нашу встречу, за активность. Надеемся на плодотворное сотрудничество в воспитании и развитии наших детей. Также для Вас будут проводиться консультации на интересующие темы, организован стенд «Для Вас, родители!», где вы можете получать дополнительную информацию о работе объединений, изменения в режиме работы, проведении воспитательных мероприятий и консультаций.

Консультация для родителей.

Рациональное питание

Внешним показателем состояния здоровья ребенка является природное влечение к пище, выражающееся в аппетите. Аппетит – это пищевой инстинкт или безусловный рефлекс, имеющий место и у животных, и у человека.

Но если у животных, как существ сугубо биологических, влечение к пище мало обусловлено внешним фактором, то у человека, как существа не только биологического, но и, главным образом, социального, на проявление аппетита огромное влияние указывают внешние факторы. Это:

- Сервировка стола
- Красивое оформление блюд
- Спокойная, доброжелательная обстановка, музыкальный фон
- Хорошее настроение

Известный физиолог И. П. Павлов придавал большое значение аппетиту во время еды, внося в это понятие сложный комплекс состояния психики, вызванный раздражением зрительных (сервировка), обонятельных (запах) и особенно вкусовых восприятий. Он считал, что, если соблюдены эти три правила (красиво, приятный запах, отличный вкус), непременно выработается достаточное количество желудочного сока и пробудится аппетит. Поэтому говорят: «Аппетит приходит во время еды».

Очень важно для здоровья хорошее пережевывание пищи. Отсутствие всего двух жевательных зубов мешает усвоению половины съеденной пищи.

Особо хочется сказать о жевательной резинке. Родители дают её детям вместо лакомства, для развлечения, то есть вне всякой связи с приёмом пищи. А это очень плохо. Жевание ведет к выделению желудочного сока, который нужен для переваривания пищи. Бессистемное употребление жевательной резинки может привести к повреждению слизистой оболочки кислым желудочным соком.

Сладости и ребенок. Вкусовые ощущения и привычки у человека зарождаются в раннем возрасте. От того, насколько он привыкает к той или иной пище, будет зависеть в дальнейшем характер его питания. Сегодняшние дети, став взрослыми, в большинстве своём будут сладкоежками, так как ассортимент сладостей велик, разнообразен и очень привлекателен для детей. Таким образом, вместо положенных 60 г в день (сахара), многие дети получают его в 2-3 раза больше. Сахар, с одной стороны, обладает высокими энергетическими свойствами, прекрасно усваивается сам и помогает усвоению других продуктов, улучшает вкус. Но, с другой стороны, он несет «пустые» калории и не содержит ни витаминов, ни микроэлементов. Они в процессе переработки сахарной свеклы уничтожаются. Чем белее сахар, тем он менее полезен. Поэтому для детей избыток сахара – это лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена.

Наша пища должна быть целебным средством. Существует много дикорастущих растений, которые ещё пока не попали в разряд овощей, но которые вполне этого заслуживают. Это подорожник, крапива, лебеда, сныть, одуванчик, лопух. На протяжении веков они несли добрую службу нашим предкам, спасая их от голода и болезней.

В чем секрет долгожителей? Они ведут здоровый образ жизни, потребляют простую пищу, в их рационе много фруктов, ягод, зелени и корнеёв, а также дикорастущих растений. На Кавказе говорят: «Зелень на столе – здоровье на сто лет».

Крапива. В ней много витаминов, из них больше всего витамина *K*; каротина больше, чем в моркови, хотя морковь считается «копилкой» каротина. Очень много в ней витамина *C*, витамина *B₂*, *железа*, *микроэлементов*. А эти вещества играют большую роль в профилактике малокровия. Готовят из неё щи, салаты, заваривают и пьют, как чай.

Одуванчик. У него съедобны листья и корни. Наиболее ценны для еды самые молодые листья растения. Они содержат витамин *C*, *каротин*, витамины *B₁*, *B₂*, *соли железа*, *кальций*, *фосфор*. Листья одуванчика лучше всего употреблять в сыром виде в салатах. Во Франции салат из одуванчиков – любимая весенняя еда.

Подорожник. Его листья содержат различные органические кислоты, дубильные вещества, витамины *C*, *K*, группы *B*, много клетчатки, пектина. Употребляется для приготовления салатов.

Лопух. Корни его можно употреблять в сыром виде, запеченными в духовке, жареными, вареными в супе вместо картофеля. Особенно вкусны жареные, с румяной корочкой, или печеные.

«Наша пища должна быть целебным средством, а наши целебные средства должны быть пищей», - говорил Гиппократ.

О соли. Избыток поваренной соли ведет к задержке жидкости в организме, в результате – увеличивается объём циркулирующей крови, возрастает нагрузка на сердце и почки. Медики советуют: если вы не можете расстаться с солонкой на столе, тогда хотя бы не солите пищу во время её приготовления, так как, если солить во время тушения, жарки, продукты пропитываются соленым вкусом, и незаметно мы съедаем соли больше нормы. Поэтому лучше недосолить, чем пересолить.

Чтобы кухня не «съела» витамины. Особенно неблагоприятными в этом отношении являются процессы жарения продуктов. При высокой температуре образуются меланоиды (вредные вещества), которые усваиваются в организме человека. Поэтому рекомендуется употреблять больше продуктов, приготовленных на пару.

Кто не знает *железа* – тот не знает здоровья. Без железа человек – не жилец. Природа учла это обстоятельство, поэтому у взрослых 20 % имеющегося в организме железа откладывается про запас - в печени и костном мозге. У детей же такие запасы резко снижены. Поэтому недостаточное поступление железа с пищей, плохое его усвоение в

желудочно-кишечном тракте (или избыточные потери, например, при частом носовом кровотечении, заражении глистами), могут привести к развитию малокровия. Железо в организме не синтезируется, единственным источником его поступления служат пища и лекарственные препараты. Наибольшее количество железа находится в печени, мясе животных и птиц, рыбе и желтке яиц. Но мало это все съесть, еще необходимо, чтобы организм все это усвоил. Лучше всего усваивается железо из рыбы, куриного мяса и сои (20-22%), из говяжьей печени железо всасывается на 5-11%. Овощи и фрукты помогают усвоению железа. Поэтому питание должно быть разнообразным и сбалансированным.

Консультация для родителей.

Этикет в питании

Привычка правильно держаться за столом, красиво и опрятно есть впитывается с малых лет. Если правила хорошо усвоены в повседневной жизни, тогда и не придется краснеть в гостях.

Правила:

1. Старайтесь приходите к столу в назначенное время, являться к столу вовремя – знак уважения к хозяевам дома.
2. Не усаживайтесь за стол первыми, у хозяйки могут быть свои соображения – кого куда посадить.
3. Не принимайтесь за еду раньше всех, как бы вы ни были голодны.
4. Опасны неумеренная болтовня и смех за столом; если нужно что-то сказать, прежде прожуйте все, что находится во рту.

Правила поведения:

1. Сидеть за столом надо прямо, не разваливаясь и не сгорбившись над тарелкой. Не класть локти на стол, они должны быть как можно ближе к телу.
2. Если хочешь что-нибудь взять со стола, не тянись через соседа. Попроси того, кто сидит ближе тебя к блюду. Все, что есть на столе, кроме хлеба, пирожков и печенья, накладывается и берется с помощью вилки и ложки, специально положенных.
3. Котлеты, тефтели, рыбу, очень густое варенье, овощи никогда не режут ножом. В этом нет необходимости. Едят их, отделяя небольшие кусочки, при этом вилку держат в правой руке.
4. А если надо разрезать какое-нибудь кушанье, - то вилка в левой, а нож в правой руке. Все мясо сразу разрезать не рекомендуется. Кусок курицы можно взять в руки.
5. Если суп подали горячим, лучше подождать, пока он слегка остынет, не мешать в тарелке ложкой и не дуть изо всех сил, можно забрызгать себя и окружающих. Что делать с остатками супа? Существует шуточный ответ: «если хочешь облить скатерть – наклоняй от себя, хочешь облиться сам – наклоняй к себе». Лучше оставить чуть-чуть на тарелке.
6. Когда закончишь прием пищи, вилку, ложку, нож положи не на стол, а на тарелку.
7. Если в компоте попадаются косточки, их не надо выплевывать в чашку. Лучше поднести ко рту ложечку либо бумажную салфетку и положить косточки рядом на блюде. Кусочек торта или сладкого пирога не выбирайте. Берите тот, который к вам ближе. Размешай сахар в чашке, выньте ложку и положите ее на блюде.
8. Есть надо спокойно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу, беззвучно глотая. Не забывайте: «Кто дольше жует, тот дольше живет».

9. Пища обладает не только питательной ценностью, она должна доставлять человеку эстетическое удовольствие, обеспечивать возможность общения в процессе питания, поэтому нужно уметь правильно вести себя за столом, знать назначение предметов сервировки стола и уметь ими пользоваться.

Памятка для родителей **Как организовать рациональное питание дома**

Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:

500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
40 г творога, одно яйцо;
60-70- г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы — без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);
150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты — лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
хлеб — для детей этого возраста уже преимущественно черный;

Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
выпивать перед ночным сном $\frac{1}{2}$ стакана кефира;
утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, $\frac{1}{2}$ чашки сока, галетным печеньем;
интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

Памятка для родителей

Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

Памятка для родителей У вашего малыша плохой аппетит?

В раннем возрасте – 2-3 года – многие родители сталкиваются с такой проблемой как плохой аппетит любимого чада. И проблема эта чаще всего появляется в период перехода с жидкой на твердую пищу. Родители пытаются насильно покормить ребенка, запихнуть в него «ещё хоть ложечку» и попадают в замкнутый круг: он не хочет ни есть сам, ни чтобы его кормили; он набивает рот едой и сидит, не жуя, может ходить с полным ртом часами, а если удастся накормить, его тут же рвет.

Пищевое поведение — очень важная часть жизни любого существа, потому что связана с задачами его выживания и взаимодействия со средой вообще. У человека, помимо чисто биологического аспекта, можно говорить еще и о символике кормления: кормление — это всегда еще и одаривание любовью, поддержкой, различными, кроме пищи, средствами выживания и развития. Вспомните русские народные сказки: «Поешь моих яблочек, попробуй моих пирожков...» — все эти предложения, без сомнения, содержат в себе не только кулинарно — рекламный смысл. Поэтому очень многие особенности личности маленьких детей связывают со способом их пищевого поведения.

Итак, ребенок, который отвергает или не переваривает пищу, испытывает неосознанные сомнения в том, что это ему нужно, возможно, отвергает отношение взрослых в той форме, в которой оно проявляется, и не может справиться с ожиданиями и претензиями, которые к нему предъявляются (отсюда — неспособность пережевывать то, что под нажимом он все же взял в рот). Долговременными последствиями такого рода переживаний могут быть пониженная самооценка, слабый жизненный тонус и недоверие к миру вообще. Кормление вопреки желанию представляет собой одну из форм физического насилия.

Как помочь родителям справиться с этой проблемой?

Прежде всего, убедитесь с помощью педиатра, что у ребенка не нарушен рефлекс глотания. Затем, пока не возникло невроза (если еще не возникло), следует сделать следующие шаги.

Во-первых, перестать кормить вообще, но класть на видное доступное место ту пищу, которая ребенку нравится больше.

Во-вторых, сменить обстановку и таким образом сломать стереотип: пусть его покормит бабушка, папа или кто-то из знакомых — тогда он получит возможность вести себя совсем по-другому.

Одновременно можно попробовать применять игровые приемы воспитания (кормить кукол, зверюшек). И еще одно пожелание: задумайтесь о том, что для вас значит пища и как вас кормили в детстве? А также попробуйте сосредоточиться на тех проблемах (материальных, эмоциональных), которые существуют у вас сейчас, помимо сложностей воспитания малыша. Возможно, именно они бессознательно и породили ваши сегодняшние проблемы, потому что ребенок в раннем детстве почти всегда отражает то, что получает от взрослых, а язык психосоматики — единственный, которым он владеет в совершенстве.

И напоследок, вам стоит помнить о том, что самое главное — не воспринимать плохой аппетит ребенка в этом возрасте как страшную проблему, потому что ребенок интенсивно растет до двух лет, с двух до пяти его рост замедляется, соответственно снижается и потребность в питательных веществах. Малыш вырастет и аппетит, несомненно, восстановится

Памятка для родителей

Как не надо кормить ребенка

Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только чего-то определенного, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае, голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения — прекратить.

Не ублажать. Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда- средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита.

Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

Не торопить. Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку, есть, что попало, и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно — так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Памятка для родителей

10 самых полезных продуктов питания для детей

Овсянка

Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает занятым детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки.

Яйца

В яйцах много белка и других питательных элементов, среди которых витамины группы В, витамин Е и цинк (и это еще не все). Американская Ассоциация сердечных заболеваний рекомендует одно яйцо в день для взрослых. Решите сами, сколько можно дать детям.

Ореховое масло

Ореховое масло очень полезно для детей. Детям нужен жир (хороший жир, в котором нет гидрогенизированных масел) и белок. И хотя арахис опасен для детей, у которых есть аллергия, им подойдут другие виды орехового масла (но лучше проконсультироваться с врачом).

Молочные продукты

Увеличьте потребление молока вашими детьми и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция, и они легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника, особенно, если ваш ребенок принимает антибиотики. Внимательно прочитайте наклейку, чтобы убедиться в наличии полезных бактерий в йогурте. Обратите внимание на содержание сахара.

Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты.

Дыни

Дыни содержат большое количества витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, микроэлементов и кальция. Пусть дети едят много дынь в сезон.

Брокколи

Дети любят называть брокколи «деревьями», и иногда можно уговорить особо капризных детей съесть «дерево», а не просто брокколи. Брокколи очень полезны для детей любого возраста и особенно для детей в период роста, благодаря наличию кальция и многих других питательных элементов — калия, бета-каротина и витаминов группы В.

Сладкий картофель (батат)

Содержит 30 мг бета-каротина на порцию. Чтобы получить такое же количество кальция, придется съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию.

Белок

Белок особенно важен в период роста. Выбор продуктов огромен – бобовые (в сочетании с зерном); соевые продукты, например, тофу; мясо, рыба, птица.

Цельные зерна

Это самое лучшее питание. Коричневый рис и цельнозерновой хлеб намного лучше белого хлеба – они дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины. Отучите детей от белого хлеба.

Соки

Дети пьют слишком много соков. Но это не значит, что они должны от них отказаться. Просто не нужно давать им сок вместо воды. В апельсиновом соке много витаминов С и Е, калия, фолата и цинка. Можно также давать детям апельсиновый сок, обогащенный кальцием.