

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.

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

Сократ



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.

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.

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



Основные направления формирования культуры питания:

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



Цель: 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.

регулярное

разнообразное

адекватное

**Правильное
питание**

безопасное

приносит
удовольствие



Формы работы:



Игры

Непосредственная
Образовательная
Деятельность



Развлечения

НОД
«Борщ да
каша-пицца
Наша».



Знакомим детей с
Традициях русской
Кухни, с разными
видами круп

Опытно экспериментальная
деятельность
«Витамины Зимой»



Цель:

Познакомить детей со значением витаминов для здоровья человека. Рассказать о том, как можно вырастить витаминосодержащие растения дома зимой.



Настольный Театр «Волк и козлята»



Цель:

Рассказать детям о
пользе и разнообразии
молочных продуктов.

Уроки Этикета

«К нам пришли гости»



Цель: формировать представления о правилах сервировки стола, поведения за столом и приема гостей.

Беседа

«Что растёт на грядке?»



Беседа

«Где живут пчелы»



Презентация Лакомство для Винни - Пуха



Рассказываем детям, откуда берется мед и о его пользе.



Сюжетно ролевая игра
«Варим компот»

Дидактическая игра
«Угадай на вкус»»



Дидактическая игра
«Чудесный мешочек»







Анкетирование

Анкетирование родителей «О правильном питании детей»

	Вопросы
1	Укажите возраст ребенка _____
2.	Умеет ли ребенок пользоваться вилкой, салфеткой, ложкой _____
3	Моет ли самостоятельно, без напоминания руки перед едой _____
4	Помогает ли ребенок дома накрывать на стол, убирать со стола, моет посуду, интересуется приготовлением пищи (подчеркните)
5	Что ваш ребенок ест дома на завтрак _____ На обед _____ На ужин _____
6	Как ваша семья обычно принимает пищу (где _____ С кем _____)
7	Как организован режим питания в выходные: Сколько раз в день _____ Во сколько _____
8	Любимые блюда вашего ребенка
9	Любимые блюда мамы, папы
10	Любимые блюда ребенка в детском саду (или нет)
11	Ваши Не любимые блюда (и детей и родителей)

12	Ест ли ваш ребенок хлеб, капусту, подлив, компот, запеканки, морковь, свеклу, кисель, творог, мясо, рыбу, печень, яйца
14	Любит ли ваш ребенок перекусы перед телевизором?
15	Нравится ли вам, как ребенок ведет себя за столом дома, в гостях
16	Как часто вы готовите (покупаете) для ребенка любимые кушанья?
17	Возможна ли в вашей семье ситуация, когда ребенок получает самое вкусное?
18	Кто решает, когда, что и сколько будет есть ребенок: Мама _____ папа _____ бабушка _____ Дедушка _____ сам ребенок _____ другое _____
19	<p>Если ваш ребенок отказывается есть дома полезную кашу, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заставить; - уговорить, поиграть (за маму, за папу) - съесть сначала конфету, потом кашу - съесть сначала кашу, потом конфету - Не кормить, проголодается – сам попросит - дать хоть что-нибудь, например, бутерброд - Другое _____





Выставка плакатов

анкетирование

консультации

**Формы работы с
родителями**

беседы

Папки
передвижки

собрание



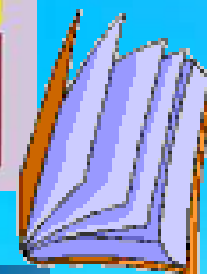
Папки передвижки

Беседы о
полезных
продуктах





Консултации





сок пить - здоровым быть

Проект «Овощи и фрукты - полезные продукты»



Выставка «Дары природы»



КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!
Ешь небольшими кусочками,
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытри салфеткой.**
- **После еды скажи: «СПАСИБО».**





Сервировка стола в доу





СПАСИБО!



МК