

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

Здоровье наших детей во многом зависит от правильного, сбалансированного и чётко организованного питания. Продукты питания и приготовленная пища должны соответствовать физиологическим потребностям и возможностям детского организма.

Питание, по мнению авторов (Гоголан М.Ф., Мартынов С.М., Семёнова Н.А., Пустынникова Л.М. и др.), является одним из важных средств физической культуры человека. Питание оказывает огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребёнка, а также на состояние его нервной системы. Поэтому вопросу питания необходимо уделять повышенное внимание.

Дошкольнику необходимо в доступной и интересной форме дать элементарные сведения о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Особое внимание детей должно быть обращено на наличие витаминов в продуктах питания и роль витаминов в жизнедеятельности человека, т.к. далеко не все взрослые знают, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и не умеют подобрать грамотно меню, составить рацион питания. Сведения об этом, полученные ребёнком в дошкольном возрасте, становятся прочным руководством в его дальнейшей жизни.

Здоровье человека во многом определяется качеством его питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, вкусовые пристрастия и привычки закладываются типологические особенности взрослого человека. 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. Модель пищевого поведения также формируется в 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. В результате у детей развиваются не приносящие здоровья привычки в питании.

Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. [14, с. 34].

Сформировать культуру питания возможно 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.

Реализация этих направлений осуществляется при выполнении следующих задач:

- знакомить с правилами этикета, принятые в современном обществе;
- развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу, коммуникативные навыки;
- обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека;
- воспитывать культуру поведения, самостоятельность при соблюдении правила гигиены;
- формировать умения детей отражать знания, впечатления в продуктивных видах деятельности;
- оптимизировать работу с родителями детей старшего дошкольного возраста по формированию знаний о правилах правильного питания.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Основным принципом питания дошкольников является максимальное разнообразие пищевых рационов, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки. В повседневный рацион включены основные группы продуктов - мясо, рыба, молоко, яйца, фрукты, овощи, сахар, хлеб, крупы и др.