

Консультация для воспитателей дошкольного образования
«Правильная организация питания, как средство формирования здоровья детей»

Подготовила: заместитель заведующего по основной деятельности.
Хоменкова О.Н.

Дата: 09.10.2020г.

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 учреждения дошкольного образования 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.

В учреждениях дошкольного образования дети должны не только получать четырехразовое питание, соответствующее возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

В Беларуси существует определенная нормативная база, регулирующая производство, ввод и оборот пищевой продукции детских учреждениях.

(Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования» глава 11. «Требования к организации питания воспитанников учреждения дошкольного образования», выписка из Кодекса Республики Беларусь об образовании Статья 40. «Обеспечение питанием»)

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!

Первая младшая группа

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.

Вторая 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;
- 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), тарелки, хлебницу;
- пользоваться десертной ложкой, вилкой;
- есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
- ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные салфетки, столовые приборы;
- правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища);
- хорошо полоскать рот после еды;
- помогать взрослому в уборке посуды со стола;
- садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь;
- если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, - справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;
- перед едой и после неё не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

Помните!

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

Не забывают!

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

Не фиксируйте!

Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, 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 прислушиваться не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания:

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

-ребёнка нельзя заставлять есть. Предлагая ребёнку еду, учитывайте его аппетит: детям, которые 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.

Список литературы

1. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.
2. Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста . – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.