

## **«Культура питания – как одна из составляющих здоровья детей дошкольного возраста».**

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». А.П.Чехов утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом, и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

Дошкольный возраст – самый благоприятный для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, безопасным и приносить удовольствие.

Регулярность – то есть режим питания. У ребёнка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед 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, избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают три условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. ребёнку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то их есть нельзя.

Удовольствие – приём пищи должен проходить в тёплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приёма пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить его описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

В дошкольном возрасте ребёнку необходимо в доступной и интересной форме дать элементарные сведения о пользе правильного питания, роли отдельных пищевых элементов (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов).

Многие дети даже не задумываются, из чего получаются полезные блюда. Поэтому некоторые занятия, а также праздники посвящены таким полезным продуктам, как каши, молоко, их история, происхождение, путешествию к столу от зёрнышка до процесса приготовления. После таких занятий ни один ребёнок не откажется есть предложенное ему блюдо до конца и сделает это с удовольствием и аппетитом.

Хорошие вкусовые качества, красивое оформление блюд должны сопровождаться достойной сервировкой стола.

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. Ещё одна проблема – как правильно выбрать продукты, ведь сегодня реклама уверяет нас, что каждый из них просто необходим для жизни!

Как часто можно видеть детей, которые совершенно не хотят есть. Родители же, а часто и воспитатели стремятся буквально «втолкнуть» ребёнку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого «за имама, за папу...» до жёсткого «пока не съешь, из-за стола не выйдешь». При этом, если «ненавистная» каша и котлета всё-таки съедены, взрослые считают, что цель достигнута. А между тем, те же котлеты бывают разные: рыбные котлеты, мясные котлеты, овощные, например картофельные котлеты, капустные котлеты, куриные котлеты и т.д.

Важно предупредить родителей о том, чтобы утром до отправления ребёнка в дошкольное учреждение его не кормили, так как это нарушит режим питания, приведёт к снижению аппетита, ребёнок будет плохо завтракать в группе. Но вместе с тем, если ребёнка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-либо фрукты.

К пропаганде здорового питания необходимо подключать родителей воспитанников – участие в кулинарных выставках, в конкурсах рецептов полезных блюд, в обсуждении проблем, как: «Утреннее отсутствие аппетита у детей», «Как научить детей есть «нелюбимые блюда»», «Полезные свойства овощей», «Суточная норма витаминов», к изготовлению наглядных пособий, игр, помогающих рассказать детям о правильном питании.

Тематика родительских собраний разнообразна: «Здоровое питание больных аллергией»; «Витамины в рационе питания вашего ребёнка»; «Организация правильного питания будущих школьников». Родительская конференция: «Путь к здоровью, силе, бодрости». Консультации специалистов: «Организация здорового питания в ДОУ и семье»; «Наша пища должна быть целебным средством»; «Соки в питании детей». Информационные папки: «Кислое, сладкое, солёное»; «Потребность детского организма в витаминах»; «Полноценное питание вашего ребёнка». Консультации педагогов: «Закаливание пищей»; «Природные витамины»; «Чем полезны кисломолочные продукты». Просмотр обучающих фильмов, слайдов. Выставки: «Питаемся правильно»; «Выставка блюд, для детей страдающих аллергией». Конкурсы: «Лучшее витаминное семейное блюдо». Викторины: «Знатоки полезных продуктов»; «Режим ребёнка дошкольников»; «Рацион будущих школьников».