Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12»

Организация питания детей в ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями

(выступление в рамках городского семинара для воспитателей дошкольных образовательных учреждений

г. Биробиджана на тему «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»)

Подготовила: заместитель заведующего по УВР Мамаева Анастасия Владимировна

Провела 24.10.2019г.

Здоровье — главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. За последние годы, наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Преобладание на прилавках наших магазинов продуктов быстрого приготовления привели к тому, что ребенок, питаясь такой пищей дома (чипсы, сухарики, кола), отказывается от еды в детском саду, приготовленной поваром. Объясняя это тем, что он не ест такую еду, так как мама вечером снова купит ему сухарики, либо чипсы. Хочется отметить, что не все дети отказываются от горячей пищи, но с каждым годом таких детей становится больше

Задача детского сада и семьи — сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого — правильное питание. Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

**(СЛАЙД 2)** Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, провальное питание – это здоровое питание.

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

**(СЛАЙД 3)** Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

**(СЛАЙД 3 появление)** Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

**(СЛАЙД 3 появление)** В-третьих, доброкачественным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

**(СЛАЙД 3 появление)** В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Питание детей всегда интересовало ученых, педагогов и психологов, которые уделяли большое внимание этой проблеме. Особенности питания дошкольников изучали В.А Квитковская, О. А. Маталыгина, Н.Ю Минина, Н.А Сташевская и др. А. С. Алексеева, В. Г Алямовская, И.Я Конь, М. В Лещенко в своих работах рассматривали вопросы организации рационального и сбалансированного питания детей в ДОУ. А. С. Алексеева утверждала, что от правильной организации питания в детском возрасте, во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. По мнению О. А. Моталыгиной ребенок 6–7 лет должен и может самостоятельно оценивать свое питание, в том случае, если взрослые ему помогут.

Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания — актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений.

Поэтому важнейшей задачей взрослых в целях преумножения и сохранения здоровья ребенка является формирование у детей определенных знаний в области питания, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье ребенка.

Понимание значения важности  здорового и полноценного питания у дошкольников не приходит само собой. Важно ребенку подсказать, а лучше доказать как это важно, в любой форме: игровой, на собственном опыте, наглядным или словесным методом.

**(СЛАЙД 4)** Что можем мы, как педагоги, сделать в этом направлении?

**(СЛАЙД 4 появление)** Во-первых, работа с детьми. Мы можем осуществлять деятельность в игровых центрах: играть в дидактические игры: «Из каких растений изготовлены эти продукты питания?», «Дополни каждый ряд», «Готовим обед», «Мы ходили в магазин», «Готовим салат», «Варим компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», «Каши разные нужны», которые способствовали знакомству детей с особенностями приготовления блюд; сюжетно-ролевые игры «Приходите в гости к нам», «Наш семейный ужин», «Магазин вкусных и полезных продуктов».

**(СЛАЙД 4 появление)** Беседовать на темы: «Знакомимся со своим организмом», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Как организм человека перерабатывает пищу», «Роль лекарств и витаминов».

**(СЛАЙД 4 появление)** Читать произведения соответствующей тематике К. Чуковского, В. Маяковского, А. Барто, С. Маршака.

Приём пищи всегда должен быть маленьким праздником, не следует портить детям праздничного настроения. Перед едой мы можем рассказать детям о блюдах и продуктах, из которых они изготовлены; объяснить, что пища нужна как источник энергии и строительного материала, используя при этом художественное слово: стихи, поговорки, загадки, пословицы. Мотивировать детей на поощрение: вручать наклейки за пустые тарелки, объявлять конкурс «Самый чистый стол».

Во время еды совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку, выходя из-за стола - тихо задвигать стул и благодарить взрослых.

**(СЛАЙД 4 появление)** Ну и конечно же организация дежурства по столовой. **(СЛАЙД 5)** Ведь наличие в группе уголка дежурства, формы (фартуки, пилотки, косынки и колпаки), красиво сервированный стол помогают детям приобретать практические навыки, которые очень пригодятся им в жизни. Здесь хочу поделиться небольшим опытом. **(СЛАЙД 6)** Воспитатель подготовительной группы разработала интерактивную игру «Накроем на стол». С помощью этой игры дети закрепляют знания о сервировке стола. Когда приём пищи красиво обставлен, повышается аппетит, улучшается настроение, что имеет эстетически - воспитательное значение.

Ведь приём пищи это ни развлечение, ни игра, а серьёзное дело, которым надо заниматься сосредоточенно. Во время и с аппетитом принимая пищу ребёнок «строит себя», понимая, что не следует отвлекаться от еды, набивать пищей рот. Организму легче переваривать пищу, когда человек думает о ней, обращая внимание на её вкусовые качества.

**(СЛАЙД 6)** Во-вторых, это взаимодействие с родителями по формированию здорового питания.

**(СЛАЙД 6 появление)** Мы можем провести анкетирование по данному вопросу;

**(СЛАЙД 7)** оформить для родителей уголок на тему «Здоровое питание детей», в котором будут размещаться папки-передвижки, буклеты на тему правильного и здорового питания;

**(СЛАЙД 8)** организовывать выставки творческих работ детей совместно с родителями «Украшаю любимое блюдо», «Витамины на столе» или провести конкурс любимых блюд. Мы, например, к масленице проводили конкурс «Ах, блины мои, блины» где родители вместе с детьми оформляли информационные листы с блинными блюдами;

**(СЛАЙД 9)** реализовывать проекты по теме здорового питания;

оформить стенд «Какое настроение у моего желудочка после сегодняшнего обеда». Эффективность данного стенда в том, что родители видят, как обедал их ребенок каждый день, не общаясь на эту тему с воспитателем, конечно если возникнут вопросы, их можно обсудить. Родители хвалят своих детей за съеденный обед, порой даже за съеденную половину обеда, потому что, для некоторых детей и это - достижение. А самое главное - желание детей заслужить похвалу. Так же мы можем вовлекать родителей в реализацию проектов на тему здорового питания.

Хочу немного поделиться опытом работы нашего детского сада в этом направлении. Когда в 2011 году мы открылись, большинство наших воспитанников, не посещали детский сад и, конечно же, меню было для них и их родителей необычным. Родители не понимали, почему в меню так много, например, овощей. Тогда мы решили провести общесадовское родительское собрание на тему «Здоровое питание – залог здоровья».

Мы провели опрос среди родителей по данной теме,

**(СЛАЙД 10, 11)** записали интервью детей на тему: «Какая пища полезна», **(СЛАЙД 12, 13)** показали видеозарисовку «Обед в детском саду», подготовили для родителей буклеты «Это следует знать». Воспитанники подготовительной группы вместе с воспитателем показали для родителей мини-сценку «Разве быстрая еда – это детская еда?» и в завершении собрания была дегустация блюд из меню. Большим успехом пользовались капустные оладьи, о которых родители часто говорили, что такое блюдо есть не возможно. Таки родительские собрания воспитатели могут проводить и для родителей своих групп.

И закончить свое выступление я хочу словами Антона Павловича Чехова **(СЛАЙД 14)** «Какова пища — таков и ум, каков ум — таковы и мысли, каковы мысли — таково и поведение, каково поведение — такова и судьба».