

Правильное, здоровое, рациональное питание детей в условиях ДОУ.

Мероприятия с воспитанниками

Дошкольный период — важнейшее время для развития личности. В игре ребёнок получает знания и отрабатывает навыки общения, формирует мировоззрение, расширяет познавательную сферу деятельности, развивает ловкость и дисциплинированность. Большое значение для становления ребёнка дошкольного возраста как личности имеют сюжетно-ролевые игры.

Правильное, здоровое, рациональное питание для ребёнка является гарантией нормального течения роста, физического и нервно - психологического развития, долгой и счастливой жизни, эффективного образовательного и воспитательного процесса. Л.Н.Толстой писал: «Если бы люди питались только простой, чистой пищей, то они не знали бы болезней».

Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша. С древних времён на русской земле каша символизировала жизнь, семью, мир и согласие. «Щи да каша - пища наша» правдиво гласит русская пословица.



К основным достоинствам каш можно отнести то, что после тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом. В крупах содержится большое количество углеводов, что делает кашу замечательным источником энергии.

Культура еды

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. В нашем детском саду ребята получают каждый день определенное количество того или иного продукта. На воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, красиво, вкусно и, самое главное, аккуратно питаться.



Хорошая сервировка играет большую роль для развития аппетита ребёнка и закрепления культурных навыков. Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызвала у малышей желание быть аккуратными. Важно с раннего возраста научить самих детей правильно сервировать стол.

Правильная сервировка обеспечивает необходимые удобства во время принятия пищи и способствует лучшему ее усвоению.



Организация дежурства

Важной задачей в организации дежурств старших дошкольников является формирование у детей ответственности за порученное дело, стремление работать на пользу коллектива, привычки к систематическому выполнению обязанностей. Воспитание этих качеств может быть достигнуто только при регулярном участии детей в труде. Воспитателю очень важно продумать содержание труда дежурных, с тем, чтобы они не носили формального характера, а были наполнены конкретными делами, необходимыми для коллектива, чтобы дети понимали значимость их труда. Ежедневно дети самостоятельно сервируют столы. Во всех группах дежурные четко знают свои обязанности, самостоятельно по информативным карточкам определяют очередность дежурства. Приступая к сервировке столов: накрывают стол скатертью, ставят на стол салфетницы, раскладывают ложки и вилки, расставляют хлебницы и во всем стараются помочь младшему воспитателю.



Правила поведения за столом.

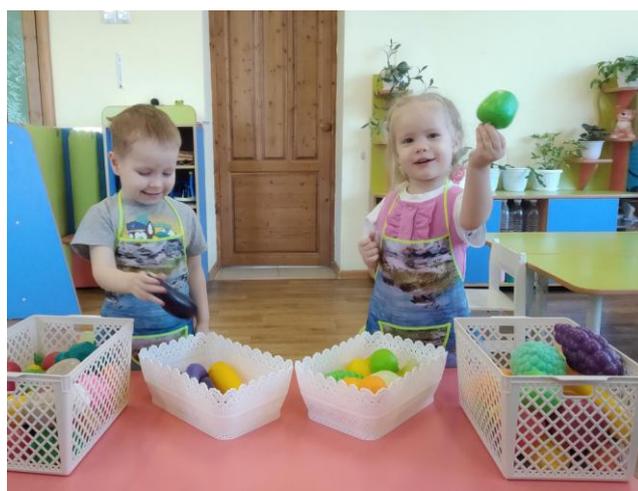
Организация детского питания в ДОО – задача огромной социальной значимости и одно из основных направлений коллектива учреждения. При этом имеет значение не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте. Малыши приходят в детский сад, учатся аккуратно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивают у детей уверенность в себе.



Играем в игры

Воспитатели организывают с детьми сюжетно-ролевую игру «Маленькие повара». В процессе игры они знакомят ребят с кухонным оборудованием, техникой; учат правильно называть блюдо из предложенных продуктов; рассказывать, какое оно на вкус; закрепляют названия продуктов питания и способы их хранения; учат делать простейшие салаты. В ходе игры ребята получают представления о профессии повара, специфике его работы.

Ешьте овощи и фрукты –
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!



Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание, основой которого являются фрукты и овощи. Поэтому они должны стать неотъемлемой частью ежедневного рациона любого человека. Воспитатели проводят с ребятами беседу на тему «Овощи и фрукты – витаминные продукты». Вместе они рассматривают иллюстрации, беседуют о пользе витаминов, содержащихся в овощах и фруктах. Полученные знания дети закрепляют с помощью дидактических игр, разыгрывают этюды-импровизации «Овощные истории». Вместе с воспитателями пришли к выводу, что в нашем детском саду детей всегда кормят полезной, вкусной, а самое главное – здоровой пищей!

Тема питания во все времена была актуальной. Как известно, фундамент здоровья каждого человека закладывается в детстве, а это значит, что привычки ценностного отношения к своему здоровью и правильному питанию необходимо закладывать с ранних лет. Воспитатели уделяет особое внимание процессу питания. Для того, чтобы у малышей сформировалось осознанное желание быть аккуратными – сервирует стол, а чтобы процесс сервировки стал занимательным, педагог формирует навыки культурного воспитания с помощью игровых приёмов. Так, в гости на завтрак пришла кукла Оля. Дети пригласили куклу за стол, где Оля с воспитателем рассказала ребятам, как стать самостоятельными, как тщательно не спеша пережевывать пищу и правильно держать ложку. Ребятам очень понравилось, что в гости к ним на завтрак заглянула кукла Оля, они старались быть самостоятельными и аккуратными.



"Полезная сказка"

Сказка всегда была и остается важным способом познания мира, социальных отношений и своей роли в них. Она развивает фантазию и воображение ребенка, закладывает стремление к прекрасному, помогает воспитывать важные нравственные качества: доброту, стремление к справедливости, чувство ответственности.

На днях воспитанники показали сказку о пользе здоровой пищи: внуки и внучки приехали к бабушке с дедушкой со своей "едой" - чипсы, газировка, кириешки. Наелись вдоволь, а под вечер разболелись животики так, что пришлось дедушке вызывать Айболита. С тех пор внучата перестали покупать себе всю "запрещённую еду, а, приезжая в гости, быстро бегут на огород заготовить витамины прямо с грядки.

Зеленый лук - наш любимый и полезный друг

Весной люди чаще всего болеют простудными заболеваниями. Одна из причин этого явления - нехватка витаминов. Основным витамином, отвечающим за наше весеннее здоровье, является витамин С (аскорбиновая кислота). Для того, чтобы организм получал как можно больше витаминов С, нужно включать в рацион свежие фрукты, овощи, зелень. Поэтому мы с ребятами группы "Радуга" еще в феврале посадили лук. Ведь выращивание собственными руками и последующее употребление в пищу зеленого лука поможет детскому организму справиться с сезонным авитаминозом. Лук - это не только приправа, но и защитник от всех болезней. У него есть особые летучие вещества - фитонциды, которые убивают многие виды микробов. Лук повышает аппетит, улучшает сопротивляемость организма к заболеваниям.



В группе с воспитанниками была проведена **беседа с детьми о продуктах питания, овощах и фруктах**. Целью беседы было закрепление у детей элементарных представлений об овощах и фруктах, развитие умения употреблять в речи названия овощей и фруктов, понимать обобщающее слово «овощи» и «фрукты», закрепление цвета: красный, желтый, фиолетовый (как добавочный к цвету синий), развитие логического мышления при отгадывании загадок, формирование представлений об овощах и фруктах, как витаминов, полезных для здоровья человека. Познавательное развлечение формирует элементарные представления детей о пользе овощей и фруктов для роста и здоровья; воспитывает у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания; развивает творческие способности детей.

Чтобы вырасти здоровыми, крепкими, нужно правильно питаться, есть фрукты и овощи!

