«Ханты-Мансийский технолого-педагогический колледж»

**«Питание-залог здоровья»**

Автор работы: Хорошаева В.А., Специальность «Дошкольное образование»

Руководитель: Тимощук Е.П., преподаватель

**Введение**

Питание всегда было, есть и будет базовой основой развития организма человека, важнейшим фактором, обеспечивающим здоровье. Манера поведения за столом в значительной мере определяла, определяет и будет определять культурный уровень личности. Поэтому чрезмерных усилий в деле организации питания детей быть не может.

Сколько бумаги исписано детскими диетологами и врачами, сколько дискуссий отшумело в разных семейных и педагогических журналах по поводу питания детей в детском саду и дома. А дети не перестают капризничать за столом, родители продолжают переживать по поводу «бледненьких» и «худеньких» малышей. Эти же проблемы хорошо знакомы руководителям учреждений дошкольного образования.

Цель творческой работы-обобщение разностороннего опыта дошкольных образовательных организаций в вопросах питания.

Задачи:

1. Изучение литературы по теме исследования
2. Рассмотреть основу правильного питания
3. Обобщить разносторонний опыт дошкольных образовательных организаций в вопросах питания

Объект исследования – организация питания детей в дошкольных организациях.

Предмет исследования – опыт дошкольных организаций в вопросах питания.

При написании творческой работы использовался метод анализа, обобщения.

В творческой работе раскрыты основы правильного питания и разносторонний опыт дошкольных организаций в вопросах питания.

Прикладная ценность творческой работы – материалы исследования могут быть использованы в процессе организации питания в ДОО.

1. **Правильное питание-основа здоровья**

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Рациональное питание очень важно для растущего, постоянно меняющегося организма. Пища должна обеспечивать поступление в организм таких веществ, которые составляют основу формирования новых тканей, возмещают энергетические затраты организма, способствуют нормальному развитию, улучшению работоспособности, сопротивляемости заболеваниям.

Правильно кормить своего ребенка-это значит заботиться о том, чтобы в еще неокрепший детский организм получал достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

С ранних лет приучая ребенка правильно питаться, родители тем самым закладывают основы его будущего.

Согласно теории сбалансированного питания жизнедеятельность организма возможна при условии поступления с пищей белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды в нужных для организма количествах и соотношениях [4, c. 14].

Родители, а часто и воспитатели в детском саду, стремятся скормить ребенку содержимое тарелки любыми способами, а потом.....нередко, у детей, которых кормят насильно, наблюдаются изменения поведения - они становятся не в меру упрямыми, агрессивными или плаксивыми. Пользы для здоровья от кормления через силу никакой. Исследования показали, что дети, которых кормят насильно, впоследствии значительно чаще страдают нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы, не говоря уже о страхах и неврозах.

Вообще человеческий организм-это саморегулирующая система, которая способна хорошо приспосабливаться к самым разным условиям. Одна из таких приспособительных реакций – снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, при резкой смене обстановки, климата и т.д. Заставлять ребенка есть в такие моменты-значит наносить вред его здоровью, мешать организму приспособиться к трудной ситуации.

Тем, кто хочет отказаться от насильственного кормления, нужно начать с осознания причин. Затем нужно обсудить с ребенком его меню. Нет никакой необходимости заставлять его есть те блюда, которые вызывают отвращение. Любой продукт, даже самый полезный и питательный, можно заменить каким-нибудь другим. Среди полезных продуктов всегда можно найти вкусные, а среди вкусных – полезные.

Но в первую очередь, родители не должны забывать, что личный пример особенно важен в этом вопросе. Часто дети наблюдают, как папа с удовольствием поедает бутерброды, запивая колой, а мама увлечена похудением и новомодной диетой [2, c. 24].

Таким образом, тщательно продумывать рацион ребенка тем более важно, что маленький человечек еще не отдает себе отчета в том, что для него вредно и что полезно.

1. **Обобщение разностороннего опыта дошкольных образовательных организаций в вопросах питания**

Обеспечив правильно организованное, полноценное и сбалансированное питание, мы в значительной мере можем гарантировать нормальный рост и развитие детского организма, оказывать существенное влияние на иммунитет ребенка, повысить работоспособность и выносливость детей, создать необходимые условия для их нервно-психического и умственного развития.

Все это становится абсолютной необходимостью в связи с влиянием на растущий организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье. Поэтому организация питания в системе дошкольного образования представляет собой задачу огромной социальной значимости. И на практике является одной из основных забот руководителя дошкольной образовательной организации [4, c. 7].

В дошкольных образовательных организациях детей кормят трижды в день, то есть это составляет 75 % суточного ежедневного рациона. Таким образом, получается, что львиная доля питания детей дошкольного возраста отнесена в зону ответственности именно дошкольной системы образования.

Обобщая разносторонний опыт дошкольных организаций в вопросах организации питания можно выделить интересные формы:

* **Создание Совета по питанию.**

В некоторых городах создают Советы по питанию, в которые входят опытные творческие руководители детских садов. Советы анализируют организацию питания в детских садах города; составляют перечень обязательных документов; устанавливают «обратную связь» каждого детского сада; отслеживают, в какой мере система питания устраивает родителей; контролируют составление меню. Зачастую на Совете придумывают нестандартные названия. Например:

* *«Ладушки-ладушки»* - оладьи из печени со сметаной.
* *«Антошка-картошка»* - картофельное пюре.
* *«Петушок – Золотой гребешок»* - отварные куры.
* *«Живая вода»* - сок, компот, кисель.
* *«Мечта Матроскина»* - рыбный суп.
* **Дискуссионные клубы**

В детских садах для родителей и педагогов можно организовать дискуссионные клубы, на которых освещаются вопросы рациональной организации питания дошкольников в детском саду и в домашних условиях, обсуждаются такие проблемы, как: «Утреннее отсутствие аппетита у ребенка», «Надо ли учитывать темперамент ребенка при кормлении», «Что лучше есть утром, на обед, полдник, ужин», «Как правильно есть мясо» и т.д. Также родителям предлагаются различные рекомендации, например:

* *Не предлагайте ребенку заведомо нелюбимые им блюда*: их не может быть так много, чтобы «недостаток» каких-то питательных веществ ему серьезно повредил;
* *Если есть хоть какая-то возможность выбора* – спросите малыша, чтобы он хотел на завтрак, предложите варианты – от одного сознания «самостоятельности выбора» он поест без проблем и с аппетитом;
* *Сделайте ребенка соучастником «процесса» приготовления пищи*-привлечь детей к кухонным заботам в выходные дни вполне по силам каждому родителю.
* **Развивающие сладкие игры**

В некоторых детских садах предлагают детям поиграть в необычные развивающие «сладкие» игры, в ходе которых ребенок не только получит какие-то представления и станет создателем и участником сказочной истории, но и с удовольствием полакомится печеньем собственного приготовления. (Приложение № 1)

* **Открытие в ДОО кафе, фито-баров**

Во многих детских садах в последние годы «открылись» настоящие столовые и фито-бары. Сторонники раздельного питания считают, что отдельные помещения воспитывают эстетический вкус детей. В кафе или столовой легче научить ребенка пользоваться вилкой и ножом, здесь можно провести праздник и отметить день рождения. При этом каждый детский сад придумывает свои варианты оформления точек общепита. (Приложение № 2)

* **Внедрение программы «Разговор о правильном питании»**

Программа содержит несколько направлений: образовательные занятия на темы «История продукта», «Традиции русской кухни», «Как выбрать качественный продукт»; проведение различных экспериментов, например, по выявлению красителей в напитках; использование упаковок от продуктов питания для изготовления поделок, которые потом помогают организовать театральную и игровую деятельность, украсить группу; оборудование специальных кабинетов для практической деятельности дошкольников по приготовлению различных блюд; тематические родительские собрания. (Приложение № 3)

* **Шведский стол**

А в некоторых садах организовали питание по типу «Шведский стол». В перечень блюд «Шведского стола» для дошкольников входят 12 видов бутербродов, 20 салатов, 9 молочных блюд, 16 мясных и рыбных, 8 сладких блюд, 9 видов различных напитков, фрукты. «Шведский стол» предлагается на завтрак или на ужин непосредственно в группах, в специальной выделенной обеденной зоне. Столы сервируются красивой посудой, накрыты специально сшитыми, подобранными соответственно интерьеру скатертями и салфетками. Каждый ребенок может выбрать ту еду, которую он больше любит или которую хочет сегодня попробовать, оценить новое для него яство, обсудить со сверстниками вкус пищи. «Шведский стол» проводится с одной или двумя группами. Заранее в группах проводится работа с детьми. Воспитатели объясняют им, как и в какой последовательности брать и съедать блюда, как вести себя за столом, как правильно пользоваться столовыми приборами.

**Заключение**

Известный французский исследователь, автор книги «Физиология вкуса» Брилья-Саварен заметил, что «судьба наций зависит от того, как они питаются». Возможно, этот афоризм страдает некоторым преувеличением, но одно бесспорно – питание всегда было, есть и будет важнейшей стороной жизни человека. Обобщение разностороннего опыта дошкольных организаций в вопросах питания показало, что питание является одной из основных забот каждого администратора дошкольной организации.

В заключение хотелось бы сказать о пяти правилах в организации питания детей:

* Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
* Настроение во время еды должно быть хорошим.
* Ребенок имеет право иметь свои собственные привычки, вкусы, притязания.
* Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.
* «Нет плохих продуктов-есть плохие повара»

**Список использованной литературы**

1. Голубева, Л. «Правильное питание» в ДОУ.-2001, № 1
2. Лисицкая, Т.С., Новикова, Л.А., Физическое развитие дошкольников – Москва АСТ: Астрель, 2014.
3. Родионова, О. Повара и поварята.-2001, № 4
4. «Обруч», дошкольное и начальное образование - 2002. № 5

Приложение № 1

**«Сладкие игры»**

Веселые поварята

Понадобятся формочки для печенья, несколько ломтиков хлеба, сыр или варенье. С детьми договариваются кого позовут в «ресторан». Составляя список гостей, можно выяснить приоритеты. Из хлеба с помощью формочек вырезают красивые кусочки, затем кладут на них ягоды из варенья или ломтики сыра. Дети разливают сок в маленькие чашки, накрывают на стол и приглашают гостей обедать. В ходе игры дети учатся красиво кушать, уважительно относиться к еде, помогать маме и делиться с окружающими. Играя в «поварят», можно научить детей сравнивать предметы разных размеров и форм.

Вкусный паровоз

Необходимо запастись печеньем разной формы, маленькими воздушными пирожными и всем необходимым для выпечки кекса. Из кексов сделать вагончики, из печенья сделать колеса, окна и т.д. Когда паровоз и вагончики готовы, из соломки складывают рельсы. Конструкцию ставят на стол и дополняют композицию «пассажирами» - печеньем в форме зверушек, человечков. «Поляну» и «лес» можно составить из печенья в форме цветов и деревьев. А потом можно придумать, кто и куда на «паровозике» едет, как «паровозик» гудит, что «пассажиры» видят за окошком и прочее, прочее.

Кто в теремочке живет?

Вместе с детьми из теста можно сделать теремок, а окна, двери и декоративные элементы нарисовать глазурью. А можно упростить задачу, «построив» крышу, окна, забор и дверцу из печенья разной формы. С помощью зеленого сахара настелить газон и пустить на него пастись хрустящих лошадок, коров, овец. А жильцами теремка станут другие печенья-зверушки. Поводом для создания теремка может стать торжественный случай.

Приложение № 2

**Фито-бар в детском саду**











Приложение № 3

**Поделки из упаковок от продуктов питания**









