

«Правила организации питания в детском саду»

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.

Задача детского сада и семьи — сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого — правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

Недостаток в пище витаминов и микроэлементов, а также вредные составляющие некоторых современных продуктов, выпускаемые недобросовестными производителями, отрицательно сказываются на физическом развитии детей, что способствует снижению иммунитета, сопротивляемости организма к болезням, развитию хронических заболеваний.

Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания — актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений. Часто взрослые теоретически понимают важность расширения представлений ребенка о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), но на практике действуют иным образом, сталкиваясь с множеством объективных и субъективных проблем. Такое противоречивое поведение взрослых не способствует укреплению здоровья детей.

Повышение компетенций родителей в данном вопросе — необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог — ребенок — родитель».

Сформировать у детей на этапе завершения дошкольного образования ценностного отношения к здоровому образу жизни и правильному питанию, является целевым ориентиром дошкольных учреждений.

Для решения данной цели были сформулированы следующие задачи:

изучить проблемы организации правильного питания;
сформулировать с детьми правила здорового питания;
формировать у детей культуру приема пищи и питания;
повысить компетенции родителей в организации питания дошкольников путем участия в совместных мероприятиях;

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.

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

Педагоги и родители закладывают основу правильного питания детей, которое тесно связано с культурой поведения детей за столом. Воспитатели и родители должны научить детей культурно-гигиеническим навыкам, правильному поведению за столом. Важно обращать внимание на осанку ребенка при приеме пищи.

Важно, чтобы во время еды педагоги и помощники педагога были спокойны, несуетливы, всегда поддерживали хорошее настроение у детей. Например, использовать следующие фразы: «Как вкусно пахнут котлеты!», «Как сегодня красиво подано блюдо!», «Какой вкусный суп!» Сервировка стола, приятный запах и внешний вид поданного блюда, вызывают аппетит у детей. Во время приема пищи может звучать приятная негромкая музыка.

Не секрет, что дети любят жвачки, чупа-чупс, сладкие газированные напитки, что вредно для их здоровья. Беседы с детьми и родителями не всегда дают желаемые результаты. Поэтому необходима совместная работа.

Сюда могут быть включены:

1. Различные совместные проекты «родители – дети - сад», например «Здоровая еда в жизни каждого важна!», « Витамин на столе», «Будь здоров!».
2. Дидактические игры «Ребёнок - воспитатель», например: «Готовим салат», «Варим компот». « Определи по запаху» и т.д.
3. Сюжетно - ролевые игры «ребенок- ребенок», например: «Приходите в гости к нам», «Семейный ужин», «Магазин полезных продуктов»
4. Чтение художественной литературы детям (и педагогом и родителями)
5. Консультации для родителей «Здоровое питание детей», «как сделать блюдо не только полезным, но и красивым» и т.д.

Педагогами может быть проведено анкетирование родителей, которое выявит проблемы. Например: недостаточное соблюдение членами семьи норм правильного питания, культуры приема пищи, дети не всегда соблюдают правила поведения за столом, плохо знают названия блюд, недостаточно владеют столовыми приборами. Это позволит сделать выводы и принять необходимые решения для устранения этих проблем.

Систематическое, планомерное и совместное взаимодействие семьи, детского сада, ближайшего окружения детей, объединенных в одну образовательную систему, позволяет воспитать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, помогает добиться положительных результатов, повысить родительскую компетентность и заинтересованность в вопросах здорового питания детей.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно - образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В режимных процессах у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдения общепринятых норм, этикета. В процессе приема пищи происходит формирование следующих культурно-гигиенических навыков:

- мыть руки перед едой;
- аккуратно есть;
- брать хлеб столько, сколько съешь;
- есть молча;
- жевать с закрытым ртом;
- пользоваться салфеткой;
- правильно сидеть за столом;
- уметь обращаться с ложкой, вилок, столовым ножом;
- тщательно пережевывать пищу.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепились, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении.

Профессиональная обязанность воспитателя – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками. Однако не следует превращать прием пищи в поле битвы за хорошие манеры детей.

Усложнение задач формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

2 младшая группа (3-4 года):

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой – со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.

Средняя группа (4-5) лет:

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (5-6) лет:

- закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами;
- есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Подготовительная группа (6-7) лет:

- закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол;
- бесшумно пить и пережевывать пищу;
- правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой;
- благодарить взрослых.

Методы и формы организации работы с детьми:

1. Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)
2. Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)
3. Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)

Преимущества совместного приема пищи педагога и детей:

- завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья;
- между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Порядок действий по организации приема пищи:

1. **Подготовка к приему пищи.** Соблюдение гигиенических требований: мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей;
 - столы промыть горячей водой с мылом;
 - помощник воспитателя обязана тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду.
2. **Гигиенические процедуры:**
 - закрепление правил мытья рук;
 - самоконтроль детей.
3. **Сервировка стола:**
 - организация дежурства;
 - ознакомление с меню, объявление его детям;
 - привлечение внимания детей к эстетическому оформлению столов;
 - соблюдение правильной осанки.

4. Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин):

- индивидуальная работа по воспитанию культуры еды;
- обучение правилам этикета;
- оценка деятельности.

Организация дежурства:

Общие требования:

- дежурство носит характер поручений;
- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;
- обязательно выполнение гигиенических процедур.

Младший возраст:

- к концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею;
- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

Средний возраст:

- сервировка стола под руководством взрослого;
- составление грязной посуды стопкой на столе.

Старший возраст:

- сервировка стола (самостоятельно под присмотром взрослого);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах;
- уборка грязной посуды и использованных салфеток.

Правильная сервировка стола:

- на чистый стол постелить скатерть;
- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетницу;
- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается по палам;
- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;
- салат, овощную нарезку подают в отдельной тарелочке;
- все блюда разливаются согласно возрастной норме.