

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ»

*Если бы люди только ели тогда когда очень голодны,
если бы питались простой чистой здоровой пищей,
то они не знали бы болезни и им легко было бы
управлять своей душой и телом.*

Лев Толстой

Навыки здорового питания формируются с детства. Дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, дошкольные годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Все это зависит от взрослых, которые окружают малыша. Под воздействием рекламы современные дети часто предпочитают продукты, которые не только не



приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно — сосиски, конфеты, кока-кола, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции. Многие дети имеют проблемы с избыточным весом, но родители в этом не

видят ничего страшного. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности. Поэтому, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей.

В связи с этим возникает проблема, дети отказываются от полезного и полноценного питания, а родители не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Для того что бы сформировать у детей основу культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни надо расширять знания детей о правильном питании, закреплять умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания, способствовать заинтересованности родителей в организации правильного питания детей. Проводить работу, которая охватывает все режимные моменты и все образовательные области. Рисовать и лепить с детьми полезные продукты, так же проводить сюжетно – ролевые игры на тему: «Готовим полезный обед», что бы дети выбирали полезные продукты и формировали представление о совместимости

продуктов, о компонентах составляющих то или иное блюдо, о предназначении посуды для

приготовления и употребления конкретных блюд.

Во время приёма пищи к каждому ребенку применять индивидуальный подход. Все время поощрять и хвалить детей, особенно тех, которые мало едят или не едят совсем, побуждая ребенка съедать всю порцию. Проводить дидактические игры «Здоровое питание» и «Пирамида здоровья». Данные игры помогают сформировать у детей способность группировать предметы, закреплять знания о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку. Дети также формируют умение осознанно подходить к своему здоровью, питанию, умение противостоять рекламе. Воспитывается привычка постоянно заботиться о своём здоровье. Не обойдем стороной и эстетику организации питания. И девочки и мальчики с удовольствием любят сервировать

столы. Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами, пользоваться салфетками характеризует уровень воспитанности и культуры поведения ребенка. Так же проводить беседы о пользе витаминов, чтобы дети разбирались какие витамины находятся в том или ином продукте. Для



того чтобы сформировать навыки здорового образа жизни, дети обязательно каждое утро должны делать зарядку. Учеными давно доказано зарядка бодрит не только дух, но и тело, а также возбуждает аппетит. Проводить консультации для родителей по теме «Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит», «Чем вредны чипсы и газированные напитки», родителям так же были даны рекомендации «О пользе кисломолочных продуктов». После проведённой работы у детей сформируется стойкое представление о здоровом питании и образе жизни, умении выбирать полезные продукты питания, представления о некоторых группах витаминов и их значение для здоровья, представления о культуре питания. Дети усвоят нужность и важность здорового питания, потому что здоровое питание – это одно из основ здорового образа жизни.