

Консультация для педагогов

Формирование осознанного отношения к питанию у дошкольников ДОУ.

Здоровье и нормальное развитие ребенка во многом зависит от качественного и разнообразного питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. Приоритетная роль питания в поддержании здоровья детей и подростков закреплена рядом правительственных документов. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания. К сожалению, в настоящее время более половины жителей России, в частности детей, страдают от избыточного веса, и эта тревожная тенденция продолжает нарастать. Главной причиной возникновения избыточного веса является неправильное пищевое поведение, которое формируется в семье, т.к. потребности и интересы ребенка всегда связаны со значимыми для него взрослыми. Образец отношения к той или иной стороне действительности, в частности к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладает огромной силой. Вполне объяснимо, что поведение ребенка определяется представлениями и поведением родителей. Если родители часто готовят полуфабрикаты или употребляют готовую еду, ребенок чаще ест ее дома, и, следовательно, больше к ней привык.

На первый взгляд, питание ребенка представляется феноменом простым, сводящимся к удовлетворению жизненно важной, но ограниченной потребности. Однако переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Поэтому задолго до поступления ребенка в детский сад мы - педагоги ДОУ проводим встречи с родителями, во время которых знакомим их с рационом питания в детском саду, рекомендуем формировать простейшие навыки поведения во время еды и культурно-гигиенические навыки. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилок, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и без проблем он с ней справляется. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. На третьем году жизни ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на

четвертом - вилкой, на пятом - можно пользоваться и ножом. Если ребенка приучают к полной, красивой сервировке стола: удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, к скатерти или салфеткам, то одновременно решается задача воспитания положительного отношения к еде. Чем старше дети, тем сложнее должен быть процесс еды. В нем должно быть больше столовых приборов, больше элементов сервировки, больше ритуалов, связанных с процессом принятия пищи (пожелание приятного аппетита, благодарность за обед и др.). Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив еду, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить тех, кто сервировал стол.

Зачастую дети отвергают новые блюда, которых не ели ранее. Готовность детей пробовать новые продукты опять же тесно связана с поведением родителей. Родители детей, готовых попробовать незнакомое блюдо, сами чаще покупают новые продукты, тогда как родители отказавшихся детей редко покупают новое. Исследования показали, что для преодоления неophobia - боязни употребления в пищу новых продуктов и блюд - детям обычно необходимо около 15 проб нового продукта. Употребление одного нового продукта в случае, если он понравился ребенку, увеличивает желание пробовать другие незнакомые ранее блюда. Преодолеть боязнь нового блюда помогает объяснение его полезности, тактичное и терпеливое убеждение ребенка, информация о составе блюда.

Работа по формированию навыков рационального пищевого поведения в детском саду № 68 «Яблонька» проводится с учетом возрастных особенностей детей. Для всех возрастных групп составлен перспективный план работы, который позволяет в доступной форме сформировать практические навыки здорового питания, а так же воспитывать культуру поведения за столом и соблюдать гигиенические требования. Для этого педагоги ДОО используют разные формы работы: образовательную деятельность, игры, досуги, развлечения, посредством которых дети учатся правильно сервировать стол, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями.

Персонажи сказок, мультфильмов - Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здоровейка, Нехочуха приходят в гости к детям, обращаются к ним за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют. Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. На практике используются кулинарные и сенсорные игры: «Приготовь овощной или фруктовый салат», «Варим компот», «Угадай по вкусу», «Угадай по запаху». Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам.

С воспитанниками старшего возраста проводим конкурсы, на которых они украшают блюдо фруктами или овощами, описывают не только внешний вид, но и вкусовые и полезные качества продукта.

Современный образовательный процесс в детском саду немыслим без опытно-экспериментальной деятельности. Поэтому в ходе этой деятельности дети вместе с педагогами готовят соки из фруктов и овощей, творог из молока, исследуют совместимость «Кока-колы» с другими продуктами, влияние этого напитка на зубы, проводят опыты с чипсами. Была организована и проведена акция «Полезные продукты», где дети рекламировали полезные и важные продукты, делали красочные зарисовки, посещали детей младшего возраста, наглядно объясняя вредность и полезность определенных продуктов.

Научить дошкольников быть гостеприимными, хлебосольными, воспитать культуру поведения за столом, сформировать навыки рационального пищевого поведения и культурно-гигиенические навыки помогает чтение художественной литературы.

Не остаются без внимания родители наших воспитанников. С ними мы проводим анкетирование на тему «Культура здорового питания и ее значение для здоровья человека», тематические родительские собрания «Здоровое питание больных аллергией», «Витамины в рационе питания вашего ребенка», «Организация правильного питания будущего школьника» с просмотрами фильмов, слайдов, размещаем на информационных стендах рекомендации медсестры по диетическому питанию, которые дают возможность родителям размышлять о роли культуры здорового питания для нормальной работы и развития организма, о полезности различных продуктов и блюд.

Особенности пищевого поведения у ребенка закладываются очень рано, поэтому важно сформировать у детей понятие того, к чему может привести нерациональное пищевое поведение. Именно поэтому при организации питания в ДООУ так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.