

«Культура питания – как составляющая здорового образа жизни»

23.11.2022 г.

Актуальность:

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура»

А. П. Чехов утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного внимания, не может считаться интеллигентом и достоин, всяческого осуждения в «приличном обществе».

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Конечно того, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями своего организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению своего здоровья.

Сегодняшняя ситуация по организации населения питания осложнена появлением на продуктовых рынках страны некачественной продукции с различными добавками синтетического происхождения, геномодифицированной продукцией и связанной с ней широкой рекламной компанией.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами: политическим, социально-экономическим и др. Но прежде всего причиной является культурный кризис общества и как следствие – низкий уровень личностной культуры человека, семьи, в том числе и валеологической культуры.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от здорового образа жизни и правильного питания.

Особенно велика роль питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. В связи с этим актуально формирование основ правильного питания уже в дошкольном возрасте.

Сегодня содружество валеологической и педагогической наук имеет опыт формирования необходимых знаний, умений и навыков у дошкольников в организации здорового образа жизни, в том числе и основ

правильного питания В. Г. Алямовская, Е. А. Бабенкова, Ю. Ф. Змановский, Г. К. Зайцева, Ю. П. Климович и др.

Авторы утверждают, что становление валеологической культуры дошкольника обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Происходящая в стране модернизация образования, особенности государственной политики в области дошкольного образования на современном этапе, принятие Министерством образования и науки РФ ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования обусловили необходимость изменений в определении содержания и способов организации педагогического процесса в детском саду.

Проблема и укрепление здоровья детей, создание нормальных условий для их роста и развития неизменна в любых ситуациях в обществе, а в последнее время находится под пристальным вниманием Президента Российской Федерации и Правительства.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирования вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Цель работы:

Формирование у детей основ правильного питания, осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Дать современные знания о принципах здорового питания;
- Повысить знания и закрепить навыки, обеспечивающие безопасное питание;
- Выработать мотивированное отношение дошкольников к здоровому питанию;
- Побуждать детей к расширению знаний о здоровом питании и практическому их применению.

В основе правильного питания лежат 5 принципов:

- Регулярность – то есть режим питания. У ребёнка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это завтрак, обед, полдник и ужин. Следует следить за тем, чтобы ребёнок не ел в эти промежутки сладости, хлеб, печенье – всё это приводит к нарушению режима, а, следовательно, и к нарушению аппетита.

- Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный кругозор, чтобы ребёнку нравились разные продукты и блюда. Разнообразное питание – источник всех необходимых для организма питательных веществ; белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

- Адекватность – у детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно. Учить детей понимать, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, излишнее увлечение сладким. Познакомить с тем, что рацион и режим дня ребёнка активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни должно отличаться от питания в обычное время; летнее питание должно отличаться от зимнего.

- Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и не свежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Приготовление пищи должно обеспечить её безопасность. Пищевые продукты должны быть качественными и правильно храниться, а приготовленная пища сразу съедаться.

- Удовольствие – на выполнения этого правила должны работать вид, вкус пищи, посуда, сервировка стола, обстановка и атмосфера. Во время приёма пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, обсудить достоинства блюд. Только при этих условиях ребёнок может понять какой вкус называют «кисло- сладким», «острым» и т. д. Учить детей испытывать чувство радости.

Формировать у детей представление, что обеденный стол - это место, где всегда уютно, тепло и вкусно.

Наладить правильное питание не всегда просто, так как мало только приготовить и во время подать пищу, надо ещё и воспитать в ребёнке привычку съедать то, что ему дают.

Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное. Последнее время в детский сад поступают дети, у которых не воспитано правильное отношение к еде. У одних детей выражена привычка есть однообразную пищу (например сосиски, макароны, у других только любимые блюда.

Многие родители в силу своей занятости, отдают предпочтения продуктам быстрого приготовления: полноценные обеды и ужины заменяют бутербродами и пиццей.

Когда-то все вставали приблизительно в одно время, завтракали всей семьей, а вечером – ужинали вместе. В современном мире детям труднее привыкнуть к режиму, потому что они мало видят примеров перед глазами. Очень сложно приучить ребенка к правильной еде, если он не видит, как его любимые родители – пример для подражания – едят вместе, едят из тарелок за столом, а не перед компьютером или телевизором. В семье, где все завтракают и ужинают непонятно как, странно ожидать, что ребенок проникнется важностью культуры питания.

При поступлении ребёнка в детский сад необходимо побеседовать с его родителями о питании ребёнка дома. Выяснить какой у него аппетит, ест ли он разнообразную пищу или у него избирательное отношение к ней. Выяснить есть ли аллергия, и на какие пищевые продукты. Приучен ли питаться самостоятельно или надо его кормить

Если у ребёнка проблемы с едой, то важно выяснить причины возникновения плохого аппетита. Причинами плохого аппетита могут быть и наличие разных заболеваний, повышенная возбудимость. В процессе беседы с родителями можно предложить памятку при организации питания детей.

Период адаптации является наиболее благоприятным в воспитании у ребёнка положительного отношения к еде. Важно в это время создать условия для приёма пищи; продумать сервировку стола, подачу блюд, определиться в поведении воспитателя и его помощника.

Во время приёма пищи следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам. При этом не следует одёргивать детей, делать им замечания. Иногда возникают ситуации, когда ребёнок внезапно отказывается от еды. В этом случае необходимо разобраться в причине отказа. Заставлять есть ребёнка без аппетита не желательно. Тем детям, которые дома привыкли есть только одно блюдо (первое или второе), надо обязательно (*на первых порах*) давать неполную норму первого или второго блюда, постепенно приучая их к нужной норме в еде. Во время приёма пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку своим примером взрослые воспитывают положительное отношение к любой еде.

Пищевая культура неразрывно связана с гигиеной питания. Обучение детей культуре питания должно начинаться с соблюдения правил гигиены:

- Мыть руки перед едой (*после туалета, контактов с животными*);
- Нельзя есть грязные овощи и фрукты немытыми руками, в перчатках – это некультурно;
- Нельзя есть поднятую с пола еду;
- Принимать пищу только за столом;

- Нельзя есть на улице, в транспорте, на ходу, в магазине – это некрасиво и негигиенично;

- Несмотря на свою простоту эти правила могут сохранить здоровье ребёнку избежать опасных заболеваний.

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяется: показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, особенно в младшем дошкольном возрасте, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («Чище мойся – воды не бойся»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки...») и т. п.).

Умение вести себя за столом – одна из составляющих культуры питания и культуры поведения в целом.

Это обучение происходит как в образовательной деятельности, так и в режимных моментах.

Формировать навыки культурного приёма пищи необходимо последовательно и постепенно с учётом возрастных особенностей детей. Чем раньше у ребёнка сформированы навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Необходимо с раннего возраста приучать ребёнка к аккуратности, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию).

Дети учатся есть столовыми приборами:

Детей 2-3 лет надо учить опрятно есть, пережевывать пищу, держать ложку в правой руке.

Со второй младшей группы начинаем постепенно учить пользоваться вилкой.

В средней группе совершенствуем навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (*ложкой, вилкой и ножом*).

Дети старшей и подготовительной группы должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа её как в правой, так и в левой руке. Человек, который с детства привык правильно держать нож и вилку, ест красиво.

Очень важно воспитывать у ребёнка уважение к пище, особенно к хлебу, не допускать баловства с едой.

Ребёнок должен усвоить, что вставать из-за стола можно только закончив приём пищи, обязательно поблагодарить за еду, прополоскать рот теплой водой.

Необходимо знакомить детей с правилами этикета за столом.

Многие правила за столом имеют не только эстетическое значение, но и имеют под собой физиологическую основу, поэтому обучая детей культуре поведения за столом необходимо в первую очередь прививать ребёнку хорошие манеры, которые обеспечат его безопасность, предотвратят неприятные ситуации и будут способствовать сохранению здоровья.

Ребёнок должен усвоить следующие правила этикета:

- Есть необходимо красиво и аккуратно, чтобы не испортить аппетит и настроение окружающих;
- Сидеть за столом следует ровно, не разваливаясь и не раскачиваясь;
- Ребёнок не должен горбиться, низко наклоняться к тарелке, ставить локти на стол;
- Во время еды нельзя спешить, отвлекаться, набивать рот большим количеством еды;
- Принимая пищу нельзя играть с посудой, столовыми приборами, особенно вилкой, так как можно пораниться, опрокинуть на себя горячую пищу.

По мере взросления ребёнка список правил этикета расширяется.

Система работы с детьми по формированию основ культуры питания предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании.

Основными формами работы является: образовательная деятельность, сюжетные и дидактические игры, проблемные ситуации, беседы, досуги, развлечения, чтение познавательной литературы. Поставленные задачи нужно реализовывать через специальные занятия, свободную деятельность, дежурства.

В основной деятельности необходимо знакомить детей с правилами и принципами питания через различные беседы, наглядный материал (плакаты, иллюстрации, мультфильмы, художественные произведения).

В организации занятий большое внимание надо уделять игровым приёмам. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Айболит, Мальвина, кот Матроскин, Незнайка, Неболейка и др. Эти персонажи могут обращаться к детям за помощью и просят научить тому, чего не знают. Обычное занятие можно превратить в увлекательное путешествие.

«Сказка про Кешу и Гошу»

Жили-были в стране Неболейка два брата – Кеша и Гоша. Мальчики они были хорошие: маме помогали, игрушки за собой убирали, животных не обижали, по утрам зарядку делали. Только вот беда – Кеша во время еды

всегда капризничал: «*Не хочу! Не буду! Кашу не люблю! Обед не вкусный!*». И мама решила: «*Будь по-твоему! Не хочешь есть – не надо! Увидишь, что случится!*».

Демонстрация портретов:

болезненный Кеша: сутулый, худой и очень грустный;

здоровый Гоша: румяный, стройный, веселый.

Вопросы к детям:

Где Кеша?

Почему ты так решил?

Кеша стал болезненным ребенком – мало у него было сил, нездоровится мальчику. Он не играет, не улыбается, не помогает маме, слушает только грустную музыку (пьеса Чайковского П. «*Болезнь куклы*»)

Суп не ест, не любит щи,

Исхудал, как посмотри!

Вышел на тропинку –

Сдула с ног пылинка.

По дороге зашагал,

Дунул ветер он упал.

Кешка – малоешка,

Ты побольше еш-ка!

Узнала злая королева Простуда, что обессилел Кеша, и тут как тут! Схватила ослабевшего Кешу и унесла в свою страну Болей-ка («Вопрос к детям: Как помочь Кеше?»).

Проблема: Как правильно питаться, чтобы быть здоровым.

В беседе после чтения можно выяснить, какие знания есть у детей о правилах рационального питания и значении продуктов в сохранении и укреплении здоровья человека. У детей возникает интерес, как правильно питаться, чтобы быть здоровыми.

Художественные произведения являются источником знаний о культуре питания. Рассказ М. Потоцкой «*Острое поросячье заболевание*» раскрывает важность соблюдения за столом. Чтение сказки К. Чуковского «*Федорино горе*» напомнит детям, что посуду надо содержать в чистоте, не только для выполнения гигиенических требований, но и соблюдении этикета. Прочитав стихотворение Ю. Тувима «*Овощи*» можно поговорить о том, что такое первое горячее блюдо, из чего его готовят.

Дидактическая игра «Готовим обед»:

Цель. Дать представления детям о продуктах, употребляемых в вареном, жареном и сыром виде.

Материал. Карточки с изображением кастрюли, сковороды, чайника и др.
Карточки с изображением продуктов питания.

Ход игры. Ведущий-повар предлагает меню, дети выбирают продукты (*карточки с рисунками*) и рассказывают, что они будут использовать для приготовления первого, второго и третьего блюда.

Можно предложить детям составить праздничное меню, завтрак для спортсмена, туриста.

Лото *«Мы ходили в магазин»*:

Цель. Учить детей ориентироваться в продуктах **питания** по степени полезности организму человека.

Ход игры. Ведущий демонстрирует карточку с изображением продукта, дети находят на большой карточке такой же рисунок; рассказывают о пользе продукта, о витаминах, содержащихся в них. Выигравшим считается тот, кто первым заполнит карточку и даст более полный ответ.

Дидактическая игра *«Чудо дерево»*:

Варианты названия: *«Молочное дерево»*, *«Зерновое дерево»*, *«Дерево жизни»*.

Цель. Учить ориентироваться в многообразии молочных, зерновых, мясных продуктов, их составе.

Материал. Плоскостное дерево с отверстиями на разных уровнях. Набор упаковок от продуктов или их плоскостное изображение (пакет молока, кефира, упаковка творога, сметаны, творожного сырка, коробочка от йогурта, и др.)

Ход игры. Выбрать среди предметов, имитирующих продукты, те, которые изготовлены из молока, зерна, и т. д. и расположить их на более близком или удаленном от исходного продукта (*молока*) расстоянии. Выбрать среди предметов продукты, наиболее полезные для личного здоровья играющего ребенка, объяснить свой выбор.

Правила. Внизу, под деревом, ставят исходный продукт (*например, пакет молока*). В следующем ярусе располагаются продукты, изготовленные из молока (*творог, кефир*). Затем во втором ярусе располагаются продукты, производные от кефира и творога (*йогурт, творожный сырок*).

Дидактическая игра:

«Аскорбинка и её друзья» - знакомим с витаминами и их полезными свойствами

Игра - это наиболее действенный способ для познания и закрепления знаний и умений.

Сюжетно-ролевые игры:

«Кафе»;

«Встречаем гостей»;
«Магазин полезных продуктов»;
«Весёлый повар».

В сюжетных играх дети отражают свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания.

Дети с удовольствием играют, овладевают практическими навыками в играх, сказках, рассказывают стихи о еде и о правилах поведения за столом, отгадывают загадки.

В свободной деятельности - продуктивной деятельности, играх хорошо закреплять навыки и умения, полученные на занятиях.

Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы ДООУ и семьи.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания.

Поэтому задачи педагогов:

1. Сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребёнка и их собственного здоровья, расширять их осведомлённость в этой области.
2. Убедить родителей в практической пользе воспитательной работы проводимой детским садом.
3. Не допускать неуважительного отношения к традициям в семье.

Систематическое, планомерное и совместное воздействие таких факторов, как семья, детский сад, ближайшее окружение, объединенных в одну образовательную систему, позволяет воспитать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью.

