

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад № 26 «Светлячок»
г.о Мытищи**

**Консультация для воспитателей
«Формирование представлений о культуре питания и
личной гигиене воспитанников - залог их здоровья»**

**Составила воспитатель 1 категории:
Павлова Ирина Вячеславовна**

**п. Пирогово
2021 г.**

«Формирование представлений о культуре питания и личной гигиене воспитанников -залог их здоровья»

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.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами: политическими, социально-экономическими 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.

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.

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. 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. Формируем умение у 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.

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 непосредственно образовательной деятельности, так и во время приёма пищи.

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.

Методы и формы организации работы с детьми по формированию культуры питания:

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)

Формирование культуры питания у воспитанников может быть реализовано через **три основных направления:**

1. Формирование представлений о:

- значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов;
- роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма;
- полезности различных продуктов и блюд.

2. Воспитание культуры поведения за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований.

Прием пищи должен проходить в хорошо проветриваемой, чистой комнате. Столы расставлены так, чтобы детям было удобно садиться и вставать из-за стола. За столом каждый ребенок имеет свое постоянное место.

Чего не следует допускать во время еды

- Громких разговоров и звучания музыки.
- Понуканий, поторапливания ребенка.
- Носильного кормления.
- Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

После окончания еды нужно научить детей полоскать рот.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание «Приятного аппетита» – обязательно!