

«Формирование культуры питания у детей дошкольного возраста»

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

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. Поэтому наряду с решением задач экономического, технологического характера, нам сегодня необходимо не упускать образовательные задачи, возникающие в процессе организации питания детей, нужен системный подход ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие. Регулярность – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые, незнакомые для нашей культуры питания, продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно проходить только в присутствии взрослого.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Культура правильного питания должна прививаться с самого детства! Ребенок рождается в определенной семье и получает в ней ту, культуру питания, которую прививают ему родители. Если взрослые не слишком озабочены вопросом здорового питания, то и ребенок, соответственно, будет тянуться к вредным продуктам. А, между тем, именно правильное питание является залогом здоровья ребенка.

Рацион дошкольника должен содержать сбалансированные, богатые минералами и витаминами, блюда. Дошкольников надо научить и правилам поведения за столом – сидеть прямо, не разваливаться, не болтать ногами, не шуметь, не играть во время обеда. Нужно научить пользоваться столовыми приборами. Ребенку нужно объяснить, что, беря пищу с общего блюда, нельзя перебирать куски, а следует брать те, которые расположены удобнее и ближе к нему. Надо объяснить, почему нельзя набивать пищевой рот, разговаривать во время еды. Самое главное в воспитании ребенка в этом периоде – взрастить уважение ребенка к хлебу, к пище вообще, рассказать, что все продукты питания создаются трудом многих людей. Нужно воспитать в ребенке привычку поддерживать порядок и чистоту на обеденном столе, нельзя смахивать крошки хлеба и кусочки оброненной пищи. Ребенок должен знать, что есть нужно только за столом, а не на ходу, в магазине, в транспорте и т. д.

В дошкольном возрасте процесс питания закладывает основу нравственного воспитания детей. Готовя отдельно для малыша самые вкусные блюда, отдавая за обедом ему лучшие кусочки, родители невольно способствуют развитию в нем эгоизма и сознания своей исключительности. В дошкольном возрасте ребенок должен получать за столом такую же пищу, как остальные члены семьи.

Уважаемые родители! Давайте вместе воспитывать культуру питания у наших детей, чтобы они были здоровы и счастливы!