

Консультация

«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 съесть 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 предпочтение 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.
- Насильного 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!

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА.

ВОСПИТАННИКИ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

Культура здоровья

Формировать представления:

о простейших правилах здоровьесберегающего поведения: соблюдать распорядок дня (ложиться спать в одно и то же время, делать по утрам зарядку, не пропускать дневной сон, совершать прогулки на свежем воздухе при любой погоде), принимать участие в оздоровительно-закаливающих мероприятиях;

функциях предметов личной гигиены (мыло – для очищения рук, полотенце – для вытирания рук/ног, расческа – для причесывания волос, носовой платок – для чистки носа, зубная щетка, зубная паста – для чистки зубов, стакан – для полоскания рта и горла).

Формировать (развивать) умения:

самообслуживания: выполнять культурно-гигиенические процедуры (умывание рук, лица); пользоваться предметами личной гигиены (мыло, полотенце для рук/ног, личная расческа, зубная щетка, зубная паста, стакан для полоскания рта, носовой платок); соблюдать алгоритм действий при совершении процессов одевания и раздевания.

Воспитывать элементарную культуру поведения за столом во время еды: принимать пищу аккуратно, брать понемногу, захватывать губами, хорошо пережевывать с закрытым ртом, правильно пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложкой, вилкой), есть и пить только из чистой посуды, перед приемом пищи желать сверстникам приятного аппетита, после еды благодарить.

СРЕДНЯЯ ГРУППА.

ВОСПИТАННИКИ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

Культура здоровья

Формировать (обогащать) представления о значении навыков самообслуживания для здоровья человека (нужно быть здоровым, опрятным, чтобы другим было приятно находиться рядом). Формировать (развивать) умения: соотносить знания о культуре тела с реальными действиями по уходу за ним: самостоятельно выполнять гигиенические процедуры (мыть руки, лицо, шею, пользоваться полотенцем, зубной щеткой, расческой, носовым платком, полоскать рот после еды); пользоваться навыками самообслуживания (одеваться и раздеваться в определенном порядке, складывать одежду, правильно надевать, зашнуровывать и расшнуровывать ботинки), *навыками культурного поведения за столом (хорошо пережевывать пищу, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой);*

самостоятельно использовать накопленный опыт укрепления и сохранения здоровья: защищаться от микробов (не есть и не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды); принимать участие в оздоровительно-закаливающих мероприятиях, подвижных играх и физических упражнениях на прогулке;

рассказывать о своем здоровье: здоровье нужно всем – детям, взрослым, животным; о здоровье надо заботиться (умываться, чтобы кожа была здоровой; делать зарядку, чтобы быть сильным; есть продукты, полезные для здоровья);

привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.

СТАРШАЯ ГРУППА.

ВОСПИТАННИКИ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

Культура здоровья

Формировать: представления о признаках здоровья (правильная осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, здоровый сон) и признаках заболевания (высокая температура, озноб, боль в горле, зубная и головная боль, насморк, отсутствие аппетита, слезоточивость глаз);

представления о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья человека (обучает умению объяснять свое настроение, понимать эмоциональное состояние окружающих);

культуру поведения за столом.

Формировать (развивать) умения:

самостоятельно выполнять простейшие правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать распорядок дня (своевременно ложиться спать, вовремя принимать пищу, чередовать время занятий и отдыха); *употреблять продукты, полезные для здоровья (содержащие белки и помогающие расти организму – мясо, яйца, молочные и рыбные продукты; дающие энергию – хлебобулочные изделия, фрукты и овощи);* самостоятельно полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей; оберегать себя от попадания микробов и инфекции; при насморке и чихании прикрывать рот платком или салфеткой; выполнять закаливающие процедуры: гулять на свежем воздухе, одеваться соответственно погоде.

Развивать способность оценивать собственные действия и действия других с точки зрения их пользы для здоровья.

Воспитывать:

интерес к дидактическим играм, литературным произведениям, иллюстрациям, беседам с детьми и взрослыми по проблеме здорового образа жизни людей;

внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей как предпосылку здорового образа жизни;

уважение и интерес к физической стороне своей жизни, уважение к физическим различиям между людьми.

Профессиональная обязанность воспитателя – сформировать умение выполнять правила поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с младшего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы учреждения дошкольного образования и семьи.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. Поэтому задачи педагогов состоит в том, чтобы сформировать у законных представителей воспитанников понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребёнка и их собственного здоровья, расширять их осведомлённость в этой области.