

### ***Правильное питание дошкольника дома в выходные дни***

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

Между завтраком и обедом ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.



Муниципальное бюджетное  
дошкольное  
образовательное учреждение  
№2 «Солнышко»  
Ямало-Ненецкого  
автономного округа  
г. Салехард



***«Формирование  
культуры  
здорового  
питания»***

## «Если про кашу не забудешь, здоровым будешь»

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников, что нашло отражение в Федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения. Дошкольные годы – то время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, поэтому так важно сформировать в этом возрасте зачатки культуры здорового питания. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерациональное и несбалансированное, нарушен режим питания. Во многих семьях в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах.



Формирование культуры питания у дошкольников 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

В нашем дошкольном образовательном учреждении, составлен перспективный план работы "Формирование культуры питания детей", который позволяет в доступной форме формировать практические навыки и принципы правильного питания, а так же воспитывать культуру поведения за столом и соблюдать гигиенические требования.



Система работы педагога предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи реализуются через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры-занятия, развлечения, и т.д.

В ДОУ систематически проводится практическая образовательная деятельность на темы воспитания у детей культуры питания: дети учатся как правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться салфетками. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, созданных специальных ситуациях.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.



В группе систематически обновляется демонстрационный стенд, "Что такое хорошо и что такое плохо", который создают дети совместно с воспитателем. Например, делая различные наклейки о продуктах питания, дети все вместе, подбирают и классифицируют,

что приносит их организму пользу, а что может принести вред.

Разработаны и систематически проводятся с детьми занятия и беседы о культуре питания.

Одной из важнейших задач ДОУ является эффективное взаимодействие с родителями по теме "Культура питания и ее значение для здоровья человека".

Формы работы с родителями достаточно многообразны: газета «Первые шаги», буклеты, беседы, групповые родительские собрания, консультации.

