

## Консультация для педагогов на тему:

### «Формирование культуры питания»

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.

Школьный 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 ребёнка 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 («*Чисте мойся – воды не бойся*»; «*Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и пауки...*») 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!

**Содержание учебной программы дошкольного образования, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 15.08.2019 №138.**

**Образовательная область «Ребенок и общество», подраздел «Культура здоровья»**

**ГРУППА ВТОРОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА.**

**ВОСПИТАННИКИ ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ**

*Культура здоровья*

Формировать:

представления о предметах личной гигиены;

умения:

пользоваться горшком, умываться, мыть руки (закатать рукава, намылить руки, подставить руки под струю, тщательно смыть мыло водой), умывать лицо, рассматривать себя в зеркале (какой чистый), вытирать лицо, руки);

*есть, не спеша, тщательно пережевывая пищу, проявлять самостоятельность при приеме пищи; различать предметы личной гигиены (мыло, полотенце для рук, горшок), свойства пищи (суп горячий, каша сладкая);*

*пользоваться столовой посудой (чашка, тарелка), приборами (ложка): пить, держа чашку в руке; есть ложкой густую пищу (от 1 года до 1 года 6 месяцев), жидкую пищу (от 1 года 6 месяцев до 2 лет);*

*благодарить после еды.*

**ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА.**

**ВОСПИТАННИКИ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ**

*Культура здоровья*

Формировать умения:

*соблюдать правила личной гигиены: мыть руки по мере загрязнения, перед едой, после посещения туалета (закатывать рукава, самостоятельно намыливать руки до образования пены, тщательно их смывать под небольшой струей воды, насухо вытирать личным полотенцем, вешать его на место), умывать лицо, чистить нос, чистить зубы увлажненной щеткой без пасты, полоскать рот после еды;*

правильно применять предметы личной гигиены (мыло, полотенце для рук, расческа, носовой платок);

по мере необходимости сообщать взрослому о своих физиологических потребностях, пользоваться горшком;

замечать результаты выполнения гигиенических процедур (Я чистый; Я красивый);

*соблюдать правила пользования столовой посудой и столовыми приборами: (столовая и чайная ложка, вилка с 2 лет 6 месяцев), приема пищи и поведения за столом (держат чашку за ручку, набирать небольшое количество пищи в ложку, на вилку, аккуратно подносить ко рту, не стучать столовыми приборами по тарелке, столу; есть самостоятельно, тщательно пережевывать пищу, благодарить после еды).*

## **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 раннего возраста необходимо выработать 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, расширить их осведомлённость в этой области.