

Формирование культуры здорового питания дошкольников



Согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников", разработанным Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование", в дошкольных образовательных организациях необходимо проводить работу по формированию культуры здорового питания.

Организовывать воспитательно-образовательный процесс в ДОУ по формированию культуры здорового питания целесообразно по трем направлениям.

❖ **Первое** - рациональная организация питания в детском саду, где всё, от внешнего вида помещений до состава продуктов в должно соответствовать принципам здорового питания и способствовать формированию здорового образа жизни. Структура, режим и организация питания в образовательных учреждениях должны не только соответствовать всем гигиеническим требованиям, но и служить примером здорового питания.

❖ **Второе** – в реализации образовательных программ обязательно ведется работа по формированию культуры 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, о рациональной структуре питания, о культуре питания разных народов и т.п.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

❖ **Третье** направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

Цель:

Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания. Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Деятельность по формированию культуры здорового питания предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- Формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у дошкольников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей;
- Освоение детьми практических навыков рационального питания;
- Информирование детей о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов, живущих рядом;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Воспитательно-образовательный процесс по формированию культуры здорового питания начинается с рождения ребенка (перед кормлением младенца мамы обрабатывают малышу полость рта, вытирают губы, лицо после кормления) и усложняют работу по мере взросления ребенка. В детском саду эта работа затрагивает всех участников образовательного процесса (дошкольников, родителей, педагогов) и реализуется как в области образовательной (ООД), так и воспитательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- Улучшено качество питания дошкольников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у дошкольников и их родителей.

- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья дошкольников.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям дошкольников.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
 - укрепления материально-технической базы пищеблока и ДООУ;
 - внедрения новых форм организации питания дошкольников.
- Улучшено состояние здоровья дошкольников за счёт:
 - организации качественного и сбалансированного питания дошкольников с учетом их возрастных особенностей;
 - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами (витамины, минеральные вещества и микроэлементы).

Важна **просветительская работа** по формированию культуры дошкольного питания за счёт:

- реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания дошкольников;
- привлечения к профилактической работе по формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств ИКТ.

Необходим **производственный и общественный контроль** над организацией питания:

1. Контроль над формированием рациона питания (заведующий, ответственный за горячее питание, комиссия по питанию)
2. Входной производственный контроль (заведующий, медсестра)
3. Контроль санитарно-технического состояния пищеблока (завхоз)
4. Контроль сроков годности и условий хранения продуктов (Бракеражная комиссия)
5. Контроль по санитарному содержанию и санитарной обработке предметов производственного окружения (Бракеражная комиссия)
6. Контроль по приему пищи (воспитатель, помощник воспитателя)

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания дошкольников

Задачи администрации ДОУ:

- Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;
- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в помещениях для принятия пищи;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы с дошкольниками по привитию навыков культуры приема пищи;

Обязанности работников пищеблока ДОУ:

- Составление рационального питания на день и перспективного меню;
- Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Обеспечение кухни качественными продуктами для приготовления пищи;
- Использование современных технологий приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

Обязанности воспитателей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания;
- Воспитание навыков культуры поведения во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

Обязанности родителей:

- Прививать навыки культуры питания в семье;
- Выполнять рекомендации воспитателей руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

Обязанности воспитанников:

- Соблюдать правила культуры приема пищи;
- Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

Направления формирования культуры здорового питания дошкольников:

«Разговор о правильном питании» - для дошкольников и младших школьников 3-8 лет;

«Формула правильного питания» - для дошкольников от 3 до 7 лет.

Цель: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников и школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Содержание направлений отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей;

- динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определяются с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей в результате изучения предыдущих модулей;
- вовлеченность в реализацию педпроцесса родителей дошкольников;
- культурологическая сообразность – в содержании работы отражаются исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Тематика охватывает различные аспекты рационального питания:

«Разговор о правильном питании»	
разнообразие питания:	«Самые полезные продукты»
	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
	«Где найти витамины весной?»
	«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»
	«Каждому овощу свое время»
гигиена питания:	«Как правильно есть»
режим питания:	«Удивительные превращения пирожка»
рацион питания:	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»
	«Плох обед, если хлеба нет»
	«Полдник. Время есть булочки»
	«Пора ужинать»
	«Если хочется пить»
культура питания:	«На вкус и цвет товарищей нет», «День рождения»

«Формула правильного питания»	
рациональное питание как часть здорового образа жизни:	«Здоровье – это здорово»
	«Продукты разные нужны, продукты разные важны»
режим питания:	«Режим питания»
адекватность питания:	«Энергия пищи»
гигиена питания и приготовление пищи:	«Где и как мы едим»
	«Ты готовишь себе и друзьям»
потребительская культура:	«Ты - покупатель»
традиции и культура питания:	«Кухни разных народов»

	«Кулинарное путешествие»
	«Как питались на Руси и в России»
	«Необычное кулинарное путешествие»

В ходе реализации предлагаемых тем, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности. Распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Такая целенаправленная и планомерная работа позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, разговор о правильном питании оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

