

ОТ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ – К ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЕ



МДОАУ № 45

Давно доказано, что здоровье человека зависит от правильного питания, а наши привычки питания складываются в течении всей жизни и менять их трудно. Уже в дошкольном возрасте важно научить ребёнка сознательно подходить к своему здоровью и понимать каким образом правильное питание может способствовать его укреплению.

Одной из задач работы нашего детского сада является развитие познавательного интереса воспитанников к правильному питанию, создание условий, способствующих укреплению здоровья через формирование навыков культуры питания и воспитания культуры поведения за столом.

Формы привития культуры питания разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурств».



Оформление меню



Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. Этому мы уделяем особое внимание



**Кроме дежурств, в нашем саду
проводятся другие формы работы,
например, праздник
«День культуры еды»**



Беседа с детьми о пользе овощей и фруктов



Проведение викторины «Витаминка»



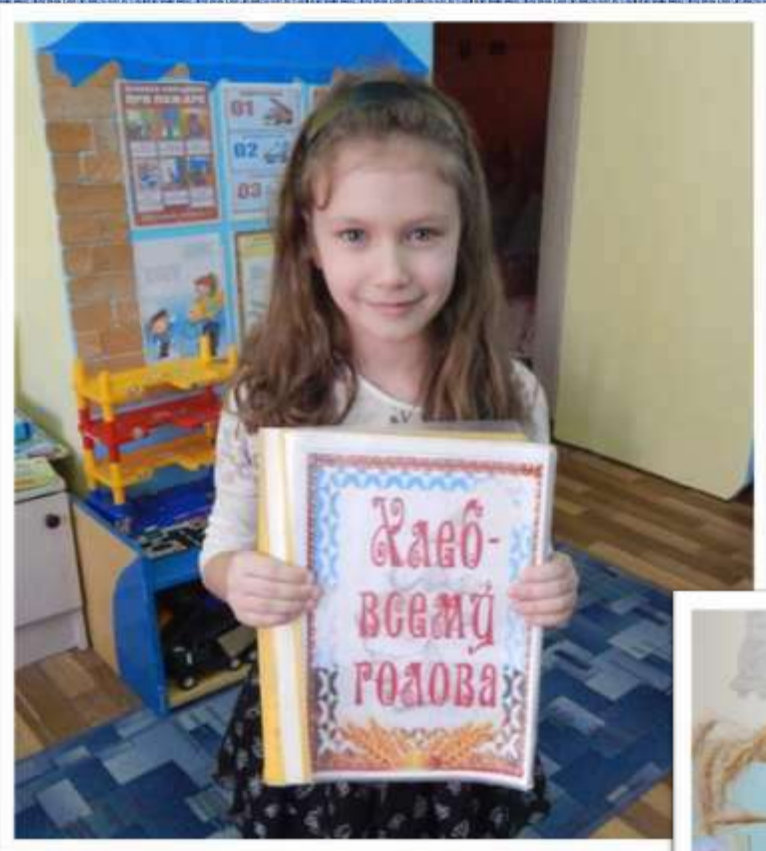
Сочинение рассказа о любимом блюде ребенка



Дидактические игры



Занятие в подготовительной группе «Хлеб всему голова»



Игровое занятие в
средней группе
«Каша из
топора»



Беседа о пользе молока в средней группе



Питание в детском саду различается в зависимости от сезона и подразделяется на периоды зимы-весны и лета-осени. Меню для детей разрабатывается заранее, с учетом суточной нормы продуктов в рационе питания, объема порций и сведений о химическом составе продуктов, основывается на СанПиНе.

Только ориентируясь на соотношение в блюдах белков, жиров и углеводов, можно обеспечить правильное питание в детском саду, при котором клетки получают необходимый строительный материал для роста.

Здоровье близко – ищи его в миске



Овощи и фрукты – важные продукты



Хранение овощей на складе



Зелень на столе – здоровье на столет.

Обед без овощей, что праздник без музыки.

Морковь прибавляет кровь.

Ни один рот без капусты не живет.

Лук от семи недуг.



Советы родителям

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду. Ваш ребенок достаточно взрослый для тех требований которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте - останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его желания делать все самостоятельно! Если этот момент упустить и делать всё за ребенка (я делаю аккуратнее и быстрее; он еще очень мал и т.д.) Вы рискуете, прежде всего, психическим здоровьем ребенка. Упущенный навык в определенном возрасте, создает потом трудности, прежде всего, для ребенка.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки... Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя - это нельзя ВСЕГДА!

ЕСЛИ это можно - это можно ВСЕГДА!

Несколько советов родителям по привитию навыков культуры питания детей

- **Ребенка, как можно раньше (уже с года!) можно посадить с Вами за общий стол, но оставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.**
- **За стол (на кухню) мы не приносим игрушки. Обеденная зона только для еды. «Отнеси игрушки в игровую (комнату). Игрушки подождут тебя, пока ты поешь...».**
- **Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.**

Несколько советов родителям по привитию навыков культуры питания детей

- Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (жидкие блюда) ложкой. Вторые блюда - вилкой. Таким образом, Вы подготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнуться в дальнейшем.
- Ребенка нужно учить сразу держать ложку правильно! Её нужно держать тремя пальцами: большим, указательным средним (НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ! Переучивать будет сложно).
- Вилку, когда едим салат, кашу (плов или гречневую), овощи. т.е. «рассыпчатые» блюда мы держим также как ложку: тремя пальцами - большим, указательным средним. Потому что пищу так удобнее брать.

Несколько советов родителям по привитию навыков культуры питания детей

- **Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом - недопустимо!).**
- **Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не «набивать» полный рот. Никогда не клади весь хлеб или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками! (Иначе, ты или подавишься, или выплюнешь все обратно, что НЕДОПУСТИМО!)**
- **«Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал).**
- **Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем. (Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!)**
- **Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтоб рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова! Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть, помогая ребенку справиться на первых этапах.**

Несколько советов родителям по привитию навыков культуры питания детей

- **В то время когда ты жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.**
- **Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать на столе, а не под столом.**
- **Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде «?» и упираться грудью в стол, потому что вскоре у тебя будет болеть желудок (живот).**

Несколько советов родителям по привитию навыков культуры питания детей

- **Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе. Оторви локти от стола и подними чашку ко рту. Спина должна быть прямая!**
- **Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.**
- **Когда ты выпил чай, сок и т.д., поставь чашку на стол. Держать её в руке не надо, так как её можно уронить.**
- **Вставая из-за стола, нужно обязательно поблагодарить: СПАСИБО!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ