

## Формирование осознанного отношения к питанию у дошкольников.

Здоровье и нормальное развитие ребенка во многом зависит от качественного и разнообразного питания. Оно является необходимым условием для их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития. Правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, закладывает основы культуры питания и рациональное пищевое поведение. К сожалению, в настоящее время в России от 15 до 20% детей и подростков излишне упитаны, а еще 5-10% страдают от ожирения. И эта печальная тенденция продолжает нарастать. Главной причиной возникновения избыточного веса является неправильное пищевое поведение, которое формируется в семье, т.к. потребности и интересы ребенка всегда связаны с окружающими его взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям дает семья. Если родители часто употребляют готовую еду или полуфабрикаты, ребенок чаще ест ее дома, и, следовательно, больше к ней привык.

На первый взгляд, питание ребенка-простой феномен, сводящийся к удовлетворению жизненно важной потребности. Однако переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в ДОО почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей нарушается сон, снижается сопротивляемость организма к заболеваниям, ухудшается аппетит. В первые дни пребывания в ДОО нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и в питании. Поэтому еще до поступления ребенка в детский сад педагогам ДОО необходимо проводить встречи с родителями, вовремя которых познакомить их с рационом питания в детском саду, порекомендовать методы и приемы формирования простейших навыков поведения вовремя еды и овладения культурно-гигиеническими навыками. Чем увереннее ребенок владеет ложкой, вилок, тем быстрее и легче он справится с едой. От взрослого требуется терпение и понимание того, что для овладения этими навыками требуется время. Ловкость и аккуратность приходят не сразу. На третьем году жизни ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой. На четвертом – вилок, на пятом - ножом. Если ребенка приучают к красивой и полной сервировке стола (удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, красивой скатерти или салфеткам) то решается задача воспитания положительного отношения к еде. Чем старше дети, тем сложнее должен быть процесс еды. В нем должно быть большое количество столовых приборов, элементов сервировки, разнообразных ритуалов, связанных с приемом пищи. Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти только с разрешения взрослого. Он обязательно должен поблагодарить тех, кто сервировал стол.

Работу по формированию навыков рационального пищевого поведения в ДОО необходимо проводить с учетом возрастных особенностей детей. Для всех возрастных групп составить перспективный план работы, который позволит сформировать практические навыки здорового питания, воспитывать культуру поведения за столом и соблюдать гигиенические требования. Для этого используются различные формы работы: образовательная деятельность, игры, развлечения, посредством которых дети учатся сервировать стол, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями.

На практике можно использовать кулинарные и сенсорные игры: “Приготовь овощной или фруктовый салат”, “Угадай по вкусу (запаху)”, “Сварим компот”.

Современный образовательный процесс в ДОО не мыслим без опытно-экспериментальной деятельности. В ходе этой деятельности дети вместе с педагогами могут приготовить соки из овощей и фруктов, творог из молока, провести опыты с чипсами, исследовать совместимость продуктов друг с другом и их влиянием на организм.

Не следует оставлять без внимания родителей воспитанников. С ними необходимо систематически проводить тематические родительские собрания “Витамины в рационе питания вашего ребенка”, “Здоровое питание больных аллергией”, “Красивый стол – хороший аппетит”, с просмотром фильмов, слайдов, размещением консультаций на информационных стендах. Так же провести анкетирование на тему: ” Культура здорового питания и ее значение для здоровья человека”. Все это дает возможность родителям размышлять о роли культуры здорового питания для нормальной работы и развития организма.

Особенности пищевого поведения у ребенка закладываются очень рано, поэтому очень важно сформировать у детей понятие того, к чему может привести нерациональное пищевое поведение. Именно поэтому при организации питания в ДОО так важно не только накормить ребенка, чтобы он не остался голодным, но и приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.