



**Государственное учреждение образования
«Клецкий ясли-сад №2»**

**«Формирование культуры питания
у детей дошкольного возраста»**

Адрес:

*Минская область,
г. Клецк, ул. 17 Сентября, 7*

Тел. 8 017 93 63 6 21

8 017 93 69 0 59





Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития.

Правильно организованное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.





Основные направления по формированию культуры питания:

- развитие представлений о значении правильного питания для работы организма человека и полезности различных продуктов и блюд**
- соблюдение гигиенических требований**
- воспитание культуры поведения за столом**





Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Задачи

- Приучение к здоровому питанию
- Поддержка потребности и инициативы:
 - не спеша пережевывать пищу, глотать, держать чашку и пить из нее;
 - правильно и самостоятельно пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой).
- Выполнение элементарных поручений: после еды относить столовые приборы, хлебницы, салфетницы на раздаточный стол.





Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи

Первичные представления о полезности пищи.

Умения:

- спокойно садиться за стол и выходить из-за него;
- правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой;
- есть аккуратно;
- не разговаривать, не прожевав и не проглотив пищу;
- пользоваться салфеткой, благодарить после еды.





Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи

Представления о:

- профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- полезности продуктов питания;
- сервировке стола;
- принятии пищи только в установленных местах: о том, что нельзя кушать в транспорте, во время прогулки на улице.

Умения:

- выполнять обязанности дежурного по столовой: раздавать второе, третье блюдо, убирать посуду после еды;
- готовить несложные блюда.





Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Задачи

Представления о:

- значении рационального питания для здоровья человека;
- правилах:
 - сервировки стола, пользования столовыми приборами;
 - поведения за столом (не кричать, не говорить с набитым ртом, не класть локти на стол, сохранять правильную осанку);
- необходимости уважительно относиться к:
 - труду повара, мамы, других взрослых по приготовлению пищи, благодарить за приготовленные блюда;
 - хлебу как основе рациона человека и продукту тяжелого труда многих людей.

Умения:

- пользоваться столовыми приборами;
- совместно со взрослым выбирать полезные для здоровья продукты, помогать готовить блюда из них;
- связанные непосредственно с приемом пищи: не спешить, не хватать горячую пищу, брать пищу маленькими кусочками, старательно пережевывать, не отвлекаться во время приема пищи, не наклонять тарелку с первым блюдом, фрукты из компота кушать десертной ложкой, косточки сплевывать аккуратно в ложку, хлеб отламывать маленькими кусочками, но не крошить.





Старшая группа

(от 6 до 7 лет)

Задачи

Представления о:

- влиянии продуктов на здоровье человека, витаминах, других веществах (белках, жирах, углеводах, минералах), их роли для сохранения здоровья и поддержания активной жизнедеятельности людей, полезных и вредных продуктах;
- о том, какое должно быть меню для завтрака, обеда, полдника, ужина;
- правилах сервировки стола для приема гостей;
- правилах столового и гостевого этикета.

Умения:

- при подготовке к приему пищи накрывать на столы, пользоваться всеми столовыми приборами, аккуратно есть, принимать правильную позу за столом;
- выбирать полезные для здоровья продукты;
- совместно со взрослым составлять меню для завтрака, обеда, полдника и ужина;
- помогать взрослым в приготовлении блюд, в сервировке стола для приема гостей;
- придерживаться норм и правил столового и гостевого этикета.






Основные методы по формированию культуры питания:

- Наглядные (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)**
- Словесные (объяснение, убеждение, использование художественного слова, решение проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)**
- Практические (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические и сюжетные игры)**





Психологические аспекты организации питания детей:

- создание спокойной обстановки во время приёма пищи
- привлечение внимания к оформлению, вкусу, аромату готовых блюд, а также сервировке стола, что вызывает у детей желание сесть за стол
- сопровождение подачи каждого блюда сообщением о том, как надо правильно его есть, в чём его польза, выражение уверенности, что все дети с ним хорошо справятся, оценка результата





Формы работы:

- занятия
- игры
- викторины





Формы работы:

- досуги
- развлечения





Исследовательские работы детей



«Со здоровьем не шути – руки в чистоте держи»



«Лимон - волшебник»



Исследовательские работы детей



«Чудо-фасоль»



«Чипсы: польза или вред?»



Дежурство по столовой



Средняя группа

Умения:

выполнять обязанности по столовой (раскладывать ложки, вилки, ножи, мелкие тарелки, ставить хлебницы, салфетницы, после еды убирать всё на место)





Дежурство по столовой



Старшая группа
Умения:
выполнять обязанности
дежурного по столовой
(сервировать стол, затем
убирать со стола)





Столовый этикет

Столовые приборы располагаются так: слева от тарелки кладут зубцами кверху вилку, справа лезвием к ней – нож и рядом с ним – столовую ложку. Dessертную ложку кладут перед тарелкой. Обязательным является наличие индивидуальных салфеток – льняных или бумажных





Игровые приёмы:

В гости к детям приходят герои литературных произведений - Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здравейка и Незнайка.

Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют.

Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания.





Кулинарные игры:

- “Приготовь овощной или фруктовый салат”
- “Готовим суп”
- “Завариваем чай” и др.

КАКОЙ СУП?

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| из картофеля – картофельный | из фасоли – фасольный | из вареников – варениковый | из молока – молочный |
| из риса – рисовый | из гречки – гречневый | из рыбы – рыбный | из гороха – гороховый |

Готовим гороховый суп

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |

Варим суп Что лишнее?

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

МММ.ORGNETCITY.RU

Завариваем чай Что лишнее?

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Страна Мам

Варим щи Что лишнее?

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Страна Мам . ru

Делаем салат Что лишнее?

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |



Дидактические игры





Сюжетно-ролевая игра «Магазин»

Материал: одежда для продавцов, весы, касса, сумки, кошельки, чеки, деньги, продукты-муляжи: овощи, фрукты, конфеты, пластмассовые бутылочки, баночки, пакеты из под сока, кефира, молока, йогурта – содержимое заполненное и др.





Сюжетно-ролевая игра «Магазин»





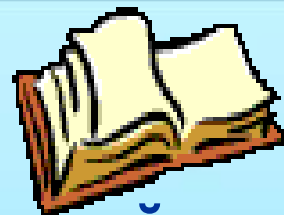
Сюжетно-ролевая игра «Кафе»

Материал: одежда для официанта, весы, касса, сумки, кошельки, чеки, деньги, продукты-муляжи: фрукты, конфеты, кондитерские изделия и др.





Методическое сопровождение



- наличие нормативных правовых и инструктивно - методических документов по организации питания детей в учреждении дошкольного образования
- консультирование педагогов о формировании культуры питания детей
- оформление картотек игр по формированию культуры питания
- организация коллективных просмотров по формированию культуры здорового питания воспитанников
- проведение семинара-практикума «Культура питания детей дошкольного возраста»
- организация деловой игры «Азбука питания»
- проведение круглого стола «О соблюдении единого подхода в формировании культуры питания детей в условиях учреждения дошкольного образования и школы»



Взаимодействие с родителями

- наличие меню на информационных стендах
- примерное меню выходного дня , домашние ужины
- информационный бюллетень «Азбука здорового питания»
- консультирование родителей о культуре правильного питания детей дошкольного возраста с учётом сезонности
- проведение активных форм по формированию культуры питания
- заседание клуба «Здоровая семья »
- оформление наглядных материалов: памяток, буклетов
- выпуск газеты «Азбука питания»





Выставка совместного творчества детей и родителей «Вкусный маршрут»






Руководство и контроль

Организация наблюдения за качеством работы по формированию культуры питания детей проходит через основные виды контроля: оперативный, тематический, в процессе которых используем такие методы, как изучение документации, сравнение, наблюдение, беседа, анкетирование.

Систематический контроль за организацией питания содействует соблюдению правил эстетики питания и воспитанию необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей

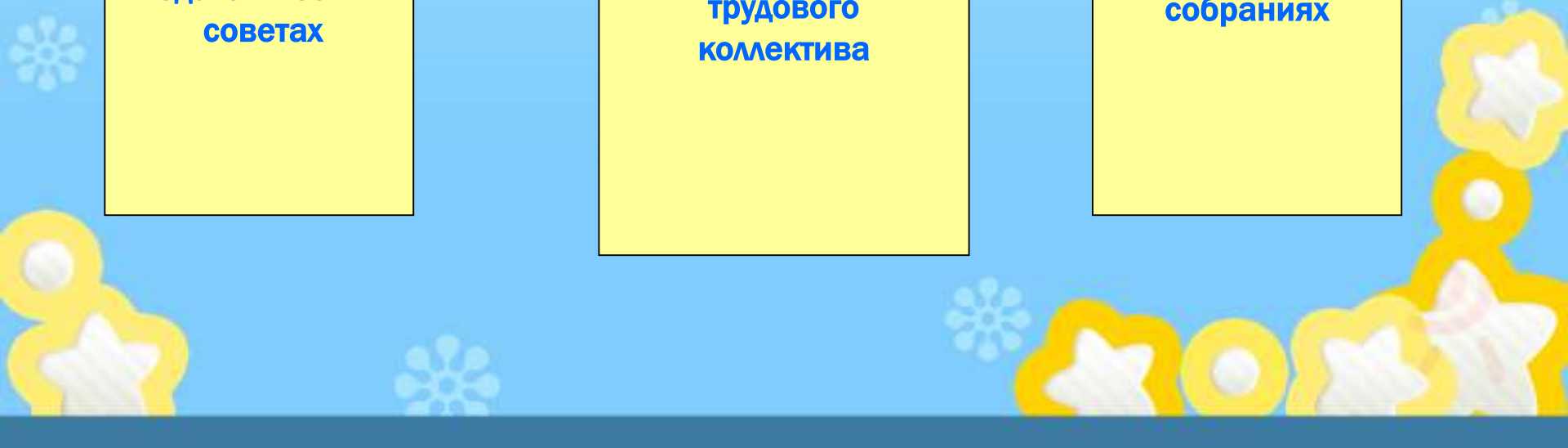


**Вопросы организации
питания
рассматриваются на:**

**педагогических
советах**

**собраниях
трудоого
коллектива**

**родительских
собраниях**





**«...ОТ здоровья, жизнерадостности детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы...»**

В.А. Сухомлинский