

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Питание – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека.

Только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Мы чаще питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение, различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному и правильному питанию, тем более если вы родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребёнка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребёнка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок при поступлении в школу.

Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребёнка:

- Режим питания;
- Разнообразие продуктов питания;
- Достаточность объёма пищи;
- Соблюдение гигиены питания;
- Удовлетворение от процесса еды.

Важно рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной, дать информацию о пользе витаминов.

Культура питания неразрывно связана с гигиеническим воспитанием, задачи:

- воспитывать самостоятельность при соблюдении правил гигиены;
- учить правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;

- знакомить с правилами этикета в современном обществе;
- учить пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
- учить сервировать стол ;
- учить правилам общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Обращать внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и расставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

Необходимое условие для успешного воспитания культуры питания – единство требований со стороны взрослых в детском саду и в семье!