

# «Правильно питайтесь — здоровья набирайтесь»



Питание детей и его влияние на ребенка рассматривали в своих работах М. Махонева, Н. Ю. Минина, Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко, Т. А. Румянцева. Они изучали вопросы, связанные с рациональным и сбалансированным питанием детей в ДОУ и в семье, и предлагали свои методы работы для его улучшения. [2], [3], [4]. По мнению Тепашкиной Н. В., Попковой Л. В., «демографические и социально-экономические тенденции в нашем обществе, неблагоприятная экономическая ситуация влекут за собой ухудшение здоровья детского населения. По данным медицинских осмотров, доля здоровых

дошкольников за последние 10 лет снизилась в 2.7 раз. Негативная динамика состояния здоровья подрастающего поколения требует поиска и внедрения научно-обоснованных стратегий профилактики и оздоровления. Среди комплекса профилактических мероприятий особое место занимает рациональное питание, как один из основных резервов снижения заболеваемости и обеспечения нормально роста и развития ребенка» [1, с. 203]. Питание является одним из важных компонентов для полноценного развития и здоровья детей. Ухудшение качества питания приводит к частым болезням ребенка, к снижению его иммунитета и неспособности бороться с различными инфекционными заболеваниями, к развитию роста болезней органов пищеварения. Это в свою очередь приводит к снижению физического, умственного развития ребенка. Поэтому в нашем детском саду уделяется большое внимание качественному, сбалансированному питанию. Основные принципы организации питания в детском саду: — сбалансированный рацион всех пищевых веществ; — разнообразие блюд и продуктов; — правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, — организация и формирование навыков культурного приёма пищи; — соблюдение санитарно-гигиенических требования к организации питания. Детский сад при формировании меню руководствуется Примерным двухнедельным рационом питания для организации питания детей от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет в муниципальном дошкольном учреждении, реализующим общеобразовательную программу дошкольного образования с 10,5- 12 часовым пребыванием детей. Данное меню соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590–20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения”, утвержденным постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. N 32 (согласовано с Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Чувашской Республике — Чувашия (ПИСЬМО от 26.02.2015 № 04/127 “о рассмотрении примерных двухнедельных меню для организации питания детей в ДОУ в возрасте от 1 до 3 лет, и с 3 до 7 лет). Дети в детском саду обеспечены 4-разовым питанием в соответствии с режимом дня, что включает в себя: завтрак; второй завтрак; обед; уплотненный полдник. Все блюда детского сада всегда приготовлены из качественных свежих продуктов, в рационе детей всегда есть кисломолочные продукты, свежие соки, фрукты, овощи. Приготовление блюд происходит на пищеблоке, который состоит из двух цехов и кладовой. Все оборудование пищеблока соответствует нормативным требованиям. Приготовлением блюд занимаются профессиональные повара. Все блюда готовятся с использованием технологических карт из сборника технологических нормативов. После приготовления с пищи снимается проба, только после этого воспитанники получают её в своих групповых комнатах. За качеством питания следят не только повара, заведующий, врач детского сада, но и родители воспитанников.

Правильное питание включает в себя использование продуктов, в которых присутствует много витаминов, микроэлементов, полезных веществ, необходимых ребенку для полноценного развития. Воспитанники испытывают трудности при выборе полезной здоровой пищи, так как у них формируются искаженные взгляды на питание из-за «вредной» рекламы на просторах интернета и телевидения, большого разнообразия на прилавках магазинов «неполезных» продуктов. Родители часто так же идут на поводу у детей, что в свою очередь приводит к формированию неправильных «пищевых» представлений у дошкольников и влияет на вкусовые пристрастия детей. В связи с этим нами был разработан и реализован педагогический проект для детей и родителей «Правильно питайтесь — здоровья набирайтесь!». Данный проект был рассчитан на 1 год. Для его реализации была подготовлена материально-техническая база, включающая в себя методические пособия (литература, плакаты, сюжетные картинки, иллюстрации), технические средства, инвентарь. В ходе основного этапа были проведены следующие мероприятия с детьми: сюжетно-ролевые игры («Поварята и ребята», «Продуктовый магазин»); дидактические игры («Какой на вкус...», «Что из чего сделано», «Полезные и вредные продукты»); театрализованные представления по мотивам русских народных сказок и рассказов писателей («Каша из топора», «Спор овощей», «Полезные продукты», и т. д.); творческие занятия (раскрашивание картинок с полезными продуктами, коллективная работа «Витамины в саду и на грядке», лепка «Мое любимое блюдо», аппликация «Мой любимый фрукт»); чтение сказок, стихотворений и рассказов по теме проекта; мастер-классы для детей от поваров детского сада («Витаминный салат», «Вкусный завтрак»; беседы («Витамины, какие они», «Здоровый образ жизни», «Почему надо питаться правильно»). В проекте «Правильно питайтесь — здоровья набирайтесь!» особое значение было уделено целенаправленной и системной работе с родителями воспитанников. Взаимодействие детского сада с семьей проводилось по пяти направлениям: изучение (сбор сведений о знаниях родителей в вопросах правильного питания детей, изучение удовлетворенности воспитанников и родителей дошкольным питанием, оценка состояния здоровья детей); информирование (обновление официального сайта детского сада, раздел «дошкольное питание», информационных стендов в детском саду по данной теме, проведение онлайн открытых занятий по проекту «Правильно питайтесь — здоровья набирайтесь!», дня открытых дверей в группах с дегустацией завтрака, обеда и уплотненного полдника для родительского комитета, раздача памяток и благодарственных писем родителям за активное участие в проекте); обучение (проведение на онлайн групповых родительских собраниях тренингов, семинаров — практикумов, мастер-классов от поваров детского сада по приготовлению блюд); консультирование (консультации воспитателей, врачей для родителей по вопросам правильного питания ребенка в условиях детского сада и дома; о вреде фастфуда); участие в конкурсах (проведение

дистанционных творческих работ в рамках проекта «Правильно питайтесь — здоровья набирайтесь»: плакаты и коллажи о правильном питании; семейные фотографии «Любимое блюдо нашей семьи»). В ходе реализации проекта «Правильно питайтесь — здоровья набирайтесь» воспитанники сформировали представление о том, что вредно и что полезно для детского здоровья, о важности витаминов и их влиянии на организм людей, о полезных блюдах; а родители стали больше обращать внимание на питание своих детей, изменили их рацион дома, сделав его максимально приближенным к полезному меню детского сада, убрали различные «фастфуды» и «вредную» еду из рациона своего ребенка. Все это улучшило здоровье воспитанников детского сада, что еще больше способствовало улучшению взаимоотношений между участниками образовательного процесса.

