

*Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 24 «Спутник»*

Формирование культуры питания у детей дошкольного возраста



Подготовила: Стадник Анна Анатольевна

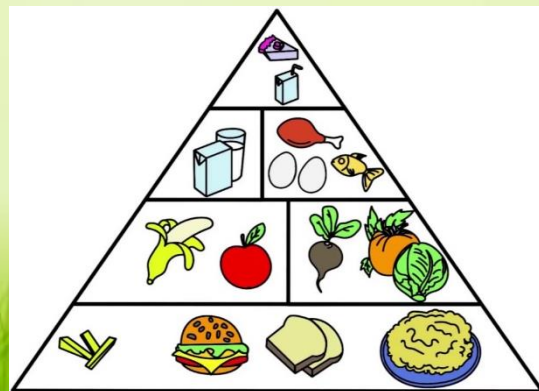
Человеку нужно есть.
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и развиваться,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться



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.



Подготовительная 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, положительный личный пример, 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, продуктивные виды деятельности)



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 с детьми

- Подгрупповые занятия и беседы;
- игры разного характера;
- викторины и развлечения;
- работа с художественным произведением;
- презентации, моделирование, составление проектов, схем, алгоритмов;
- обобщающие рассказы, видеофильмы;
- рассматривание картин и прослушивание музыкальных произведений;
- продуктивная деятельность;
- выставки совместного творчества детей и родителей;
- экскурсии.

Интегрированные занятия и беседы



День здоровых зубов



Интегрированные занятия

Занятие «Витамины всем нужны, витамины так важны»



Интегрированные занятия и беседы

Беседа на тему "Всемирный день здоровья"



Интегрированные занятия



Занятие «Откуда хлеб пришёл?»



Катя любит помогать маме на кухне. Субботним днём мы стряпали ватрушки, пирог с картошкой (картошку Катюша резала сама), хачапури.



Целевые экскурсии

Экскурсия на пищеблок
детского сада



Экскурсия в библиотеку
«Гавань»



Продуктивные виды деятельности

Рисование: "Натюрморт из фруктов"



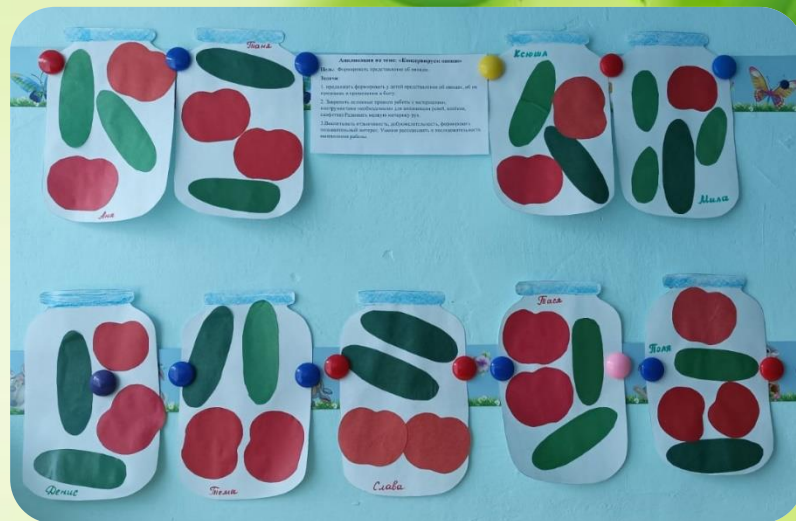
Лепка "Овощи на тарелке"



Совместная работа детей и родителей в проекте "Фрукты" Дети подготовили сообщения про фрукты и рассказывали про них ребятам.

Продуктивные виды деятельности

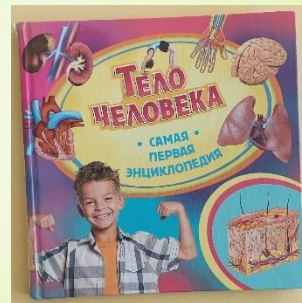
Аппликация: «Овощи на тарелке»



Аппликация «Консервируем овощи»



Чтение и рассматривание книг



Обыгрывание сказок и сценок



Сценка
«Фруктовый сад»



Обыгрывание сказки «Репка»



Познавательные мультфильмы

Мультфильмы, в которых объясняется, что такое витамины, почему важно есть кашу и морковь и как стать самым сильным.

- «Жила была Царевна» (серии «Про еду», «Замарашка», «Откуда берется еда»),
- «Ми-ми-мишки» (серия «Несовременная еда»),
- «Пчелка Умняша» (серия «Полезные и вредные продукты»),
- «Фиксики» (серии «Витамины», «Микробы», «Взбитые сливки», «Консервная банка»)
- «Смешарики» — «Исправительное питание»



Исследовательская деятельность



Рассматривание чешуи лука



Веселый огород на подоконнике





Досуг «Страна Витаминов»



Развлечение «Осенний марафон»



Дежурство по столовой

Подготовительная 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.







Игровые приемы

В гости к детям приходят герои литературных произведений - Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здоровейка 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.



Какая каша?

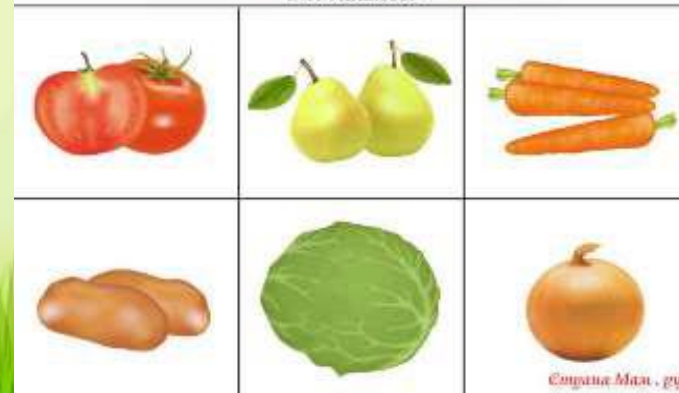


Какой суп?



Что лишнее?

Варим щи
Что лишнее?



Роспись пряников глазурью



Дидактические игры



«Собери продуктовую пирамиду»



Домино «Ягоды»



«Какой сок?»



«Вредная и полезная еда»

Дидактические игры



Лото «Мы играем в магазин»



Приготовь бутерброд



Что полезно, а что вредно для здоровья



Сервировка стола



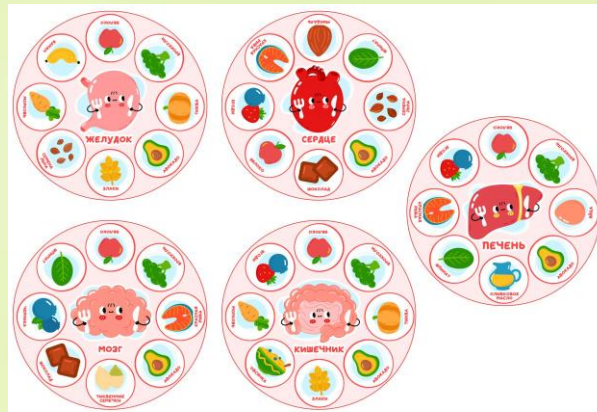
Полезная и вредная еда для космонавта



Пирамида здоровья



Дидактические игры на липучках



Готовим вместе

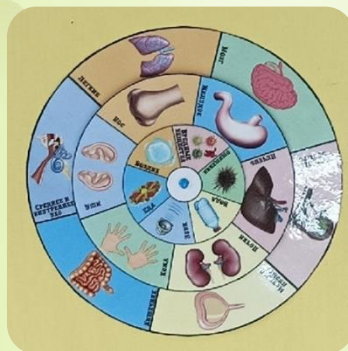
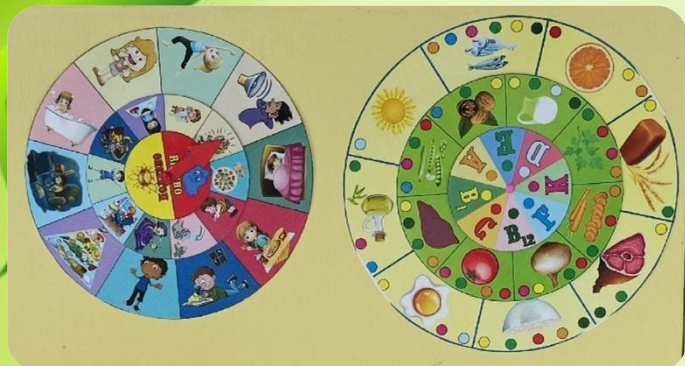


Полезные продукты



Что купили в магазине?

Круги Луллия



Кубик Блума



Сюжетно-ролевая игра «Магазин»

Цель: расширять у детей представления о труде работников магазина.
Формировать представление об отделах магазина (фрукты, овощи, хлебные изделия, молочные, колбасные...)



Сюжетно-ролевая игра «Кафе»

Цель: формировать у детей представления о труде людей разных профессий. Расширять представления о труде работников столовых, кафе. Развивать интерес и уважение к профессиям повара, официанта.



МЕНЮ первые блюда	
 Борщ	 Фасовый суп
 Окрошка	 Суп с гренками
 Суп с клёцками	 Гороховый суп

ДЕТСКОЕ МЕНЮ		И.З.Ю.М. Супер-Суп! - Питательный Суп!	
 Салат «Бабочка» из капусты с болгарским перцем 100г - 145р	 Суп «Винни Пух» с фрикадельками 200г - 165р	 «Макарончики» 150г - 155р	 Шоколадный бум 200г - 250р
 Салат «Сеньор Помидор» Из овощей соевый 100г - 155р	 Пельмени «Умса» 150 / 20г - 175р	 «Капитошка» Мини оmelette с картофельным 200г - 135р	 Ванильный зельф 200г - 250р
 Салат «Изумрудный город» Фруктовый салат из соевыми 110 / 20г - 85р	 «Поталон Печени» Рыбные котлетки 100г / 20г - 205р	 «Фокус-Покус» Куриный ризотто с суперфудом 200г 110 / 100г - 235р	 Клубничный вулкан 200г - 250р
 Суп «Домовенок Кузя» Куриный суп с макаронными 200г - 155р	 «Золотой петушок» Куриные оmelette 100г / 20г - 215р	 «Кот Матроскин» Сырная беба с макаронными 90 / 100 / 50г - 175р	



Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Цель: формирование у детей познавательного интереса к профессии врач (доктор), медсестра, пациент.



Взаимодействие с родителями

- Наличие меню на информационных стендах.
- Рекомендуем примерное меню выходного дня.
- Оформление наглядных материалов: памятки, буклеты, информационный бюллетень «Уголок здоровья».
- Консультации о культуре правильного питания детей с учетом сезонности.
- Вопросы организации питания рассматриваются на родительских собраниях.
- Исследовательские детско – родительские проекты.
- Выставки рисунков, фотографий и творческих работ детей совместно с родителями и воспитателями на тему «Мы за здоровое питание».



Взаимодействие с родителями

Уголок здоровья

Скажи «нет»

Восна без авитаминоза

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Меню
05.04.2024

Завтрак
Зерновые каши, фрукты, овощи

Обед
Суп с овощами, котлета, салат

Полдник
Фрукты, йогурт

7 апреля - Всемирный день здоровья!

Улыбка в праздник!
Принимай поздравления!
Покажите детям свои профессии!

**В день здоровья вам желаем
Хорошим быть и обильным «меню»,
В добром здравьи желаем
Вам прожить, как солнце лет.**

*Пусть ничто не беспокоит,
Не опечалит, не шумит,
Не болит и не тревожит,
Не волнует, не скривит.*



КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

консультация для родителей

Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание.

Фрукты и овощи — важная составляющая правильного питания. Вот только самым детям это бывает сложно поесть, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения.

Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, фрукты и овощи — это то, что поможет сделать так, чтобы ребенок правильно и с удовольствием ел продукты.

Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку

1. Минимизируйте размеры: для малышей лучше нарезать мелкими брусочками, огурами, арбузами, кусочками помидора. Такие действия сделают в естественной обстановке и помогут в дальнейшем, чтобы они были доступны для детей в любое время. Фрукты тоже давайте небольшими — помойте и порежьте кусочками яблоки, груши, яблокочку в яблочко для фруктов салаты, медвяники и т.д. (в зависимости от сезона).
2. Включите фрукты в меню.
3. Включите фрукты в меню.

Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Для этого уложите, но она вполне безобидная. А результат оправдает все ожидания.

Вкусные шпроты

Порежьте тонкими ломтиками фрукты небольшим количеством сметаны или майонеза соевый и медом с корицей или сахаром. Для овощей в качестве натурального усилителя вкуса используйте раствор с пищевой морской солью, поджаренный арахис.

Обмажьте, так вкуснее!

Сделайте сладкую смесь в чашечке: смешайте обычную йогурт, добавьте столовую ложку меда и шпатель корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот.

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Улыбка

700m.ru

Выставки творческих работ детей и родителей



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

В.А. Сухомлинский



Ресурсы для формирования здорового питания у дошколят

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- <https://школа.здоровое-питание.рф/>

ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

- <https://www.takzdorovo.ru/static/about/>

Ресурсы для формирования здорового питания у дошколят

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
"НОВОСИБИРСКИЙ НАУЧНО-
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ГИГИЕНЫ" ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

- <http://www.niig.su/научная-деятельность/3845-реализация-образовательных-программ-для-детей-школьного-и-дошкольного-возраста-«здоровое-питание»>

ЖУРНАЛ «МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДЕТЕЙ В ДОУ»

- <https://e.doumed.ru/>

Ресурсы для формирования здорового питания у дошколят

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ОТ А ДО Я

СТАТЬИ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

- <https://teachers.zdorovoe.menu/>
- <https://foodandhealth.ru/vse-stati/>

