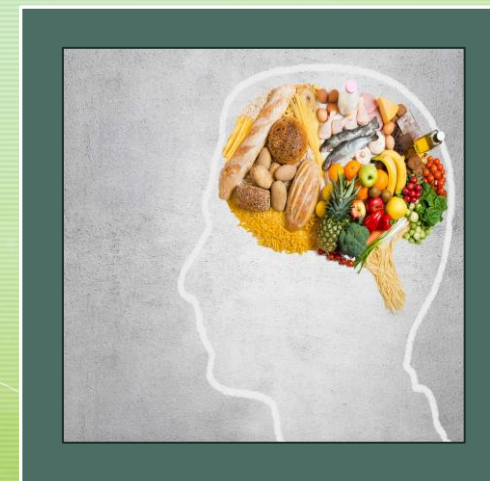


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский час комбинированного вида № 24 «Спутник»

Консультация - практикум

# Формирование культуры питания в ДОУ

Март, 2024



# Актуальность проблемы питания детей

## Детское ожирение и неправильное питание

### Причины детского ожирения



**Культура питания** – это неотъемлемая часть общей культуры в обществе, именно она определяет качество жизни и здоровье нации в целом. Её необходимо рассматривать как совокупность навыков, достижений в области питания.

### **Цель нашей работы:**

формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.



## Задачи:

1. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
2. Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.
3. Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
4. Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
5. Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.
6. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.



**Формирование культуры питания** должно происходить ещё в первые годы жизни человека. Важно чтобы родители и образовательное учреждения прививали детям интерес к «культурному» питанию и разъясняли все его основные принципы. Это необходимо делать потому что:

- ❖ Фундамент здоровья каждого человека его здоровые привычки и интересы закладывают именно в детском возрасте;
- ❖ В юные годы начинают формироваться основы образа жизни человека, он привыкает к тем нормам и правилам, которых придерживаются окружающие его люди;
- ❖ Ранний возраст признан наиболее благополучным для восприятия всех ключевых знаний, связанных с особенностями развития организма человека и способами сохранения и укрепления общего здоровья.



# К основным принципам «культурного» питания относятся:



- Регулярность
- Разнообразиие
- Адекватность
- Безопасность
- Этикет
- Удовольствие

# Регулярность

- Необходимость соблюдения определённого режима питания обусловлена основными законами деятельности человеческого организма. Всем процессам, сопровождающим работу нашего организма, свойственен ритмический характер, а значит регулярность является непременным условием для осуществления бесперебойного и эффективного функционирования непростой биологической системы.



- Режим питания должен оказывать на систему пищеварения равномерную нагрузку, поэтому каждому человеку необходимо принимать пищу не менее четырёх раз в день с интервалом в 3-4 часа.

# Разнообразие

Организм ребёнка нуждается в разнообразном энергетическом и питательном материале. Употребляемая пища ежедневного рациона должна обеспечивать белками, углеводами, жирами, минеральными веществами и витаминами для того чтобы дети могли быть активными и здоровыми.



# Адекватность



Вся пища, потребляемая ребёнком в течении дня, должна восполнять в полном объёме количество суточных энергозатрат организма.



# Безопасность

- Этот принцип подразумевает соблюдение всех необходимых правил гигиены, а так же употребление только качественной, свежей и полезной пищи в целях защиты своего организма от различного рода инфекций и бактерий.

## 1 Мытье рук



1 Намочить руки



2 Нанести на руки необходимое количество жидкого мыла



3 Намылить руки



4 Правой ладонью вымыть обратную поверхность левой ладони, поменять руки



5 Вымыть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз



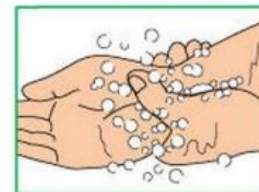
6 Охватить основание большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для большого пальца правой руки



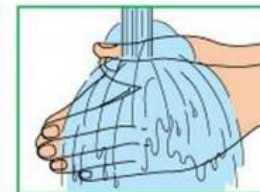
7 Тереть круговыми движениями ладонь левой руки кончиками пальцев правой руки, поменять руки



8 При необходимости можно обработать околоногтевую область мягкой щеткой

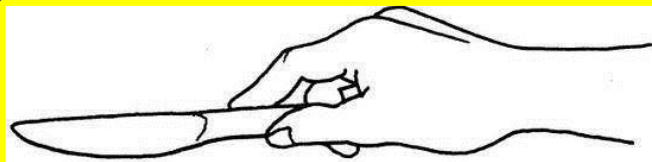


9 Охватить запястье левой руки большим и указательным пальцами правой руки, вымыть. Повторить для запястья правой руки

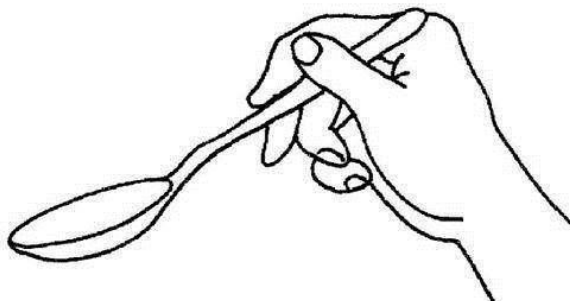


10 Промойте руки под проточной водой

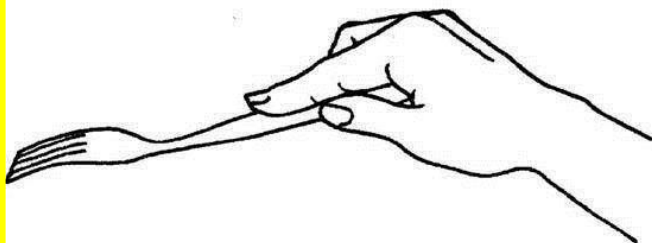
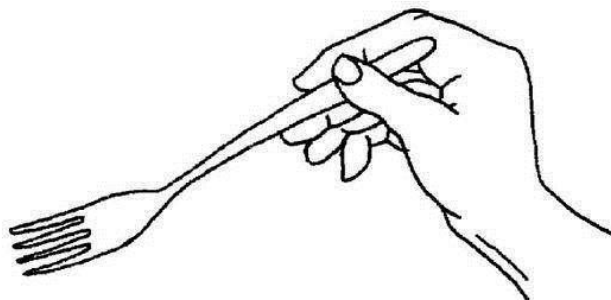




Так держат нож



Так держат ложку



Так держат вилку

## Этикет



- Культура питания определяется не только качеством и регулярностью потребляемых продуктов, но и поведением человека во время приёма пищи. Каждый должен не только знать основные правила этикета за столом, но и пользоваться им на практике.

# Удовольствие



- Не стоит забывать о том что еда должна приносить нам не только пользу, но и удовольствие, ведь любые вкусовые ощущения несут в себе глубокий физиологический смысл, они определяют некоторые защитные реакции нашего организма. К примеру, неприятная на вкус еда воспринимается организмом, как некая опасность – пища непригодная к употреблению. Приятные эмоции, сопровождающие трапезу, обеспечивают психологический комфорт ребёнку, формируют его вкусовую чувствительность и умение дифференцировать любые запахи и вкусы.

- образовательная деятельность
- игры
- досуги
- развлечения

## Формы работы



**Образовательные задачи реализуются через:**

- Свободную игровую деятельность
- Специальные познавательные игры
- Игры-занятия
- Развлечения
- Викторины
- Выставки и т.д.





# Практическая образовательная деятельность

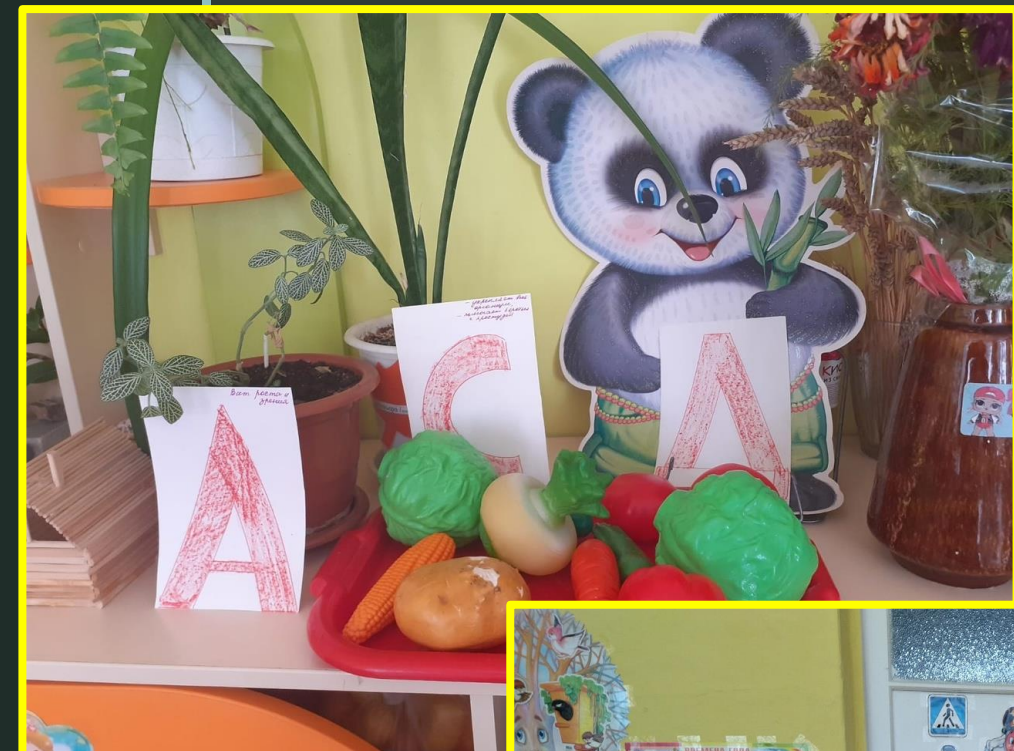
# Игровые приёмы, конкурсы, экспериментальная деятельность...



# Чтение художественной литературы и беседы о культуре питания



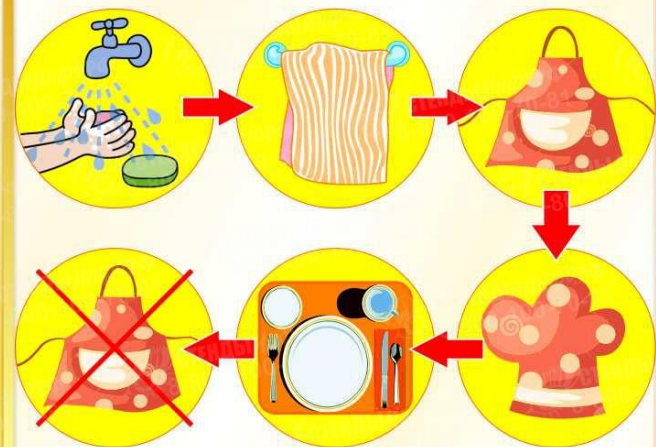
# Гигиеническое просвещение детей





# Правила поведения за столом, правила пользования приборами

## СХЕМА ДЕЖУРНЫХ



## Правила поведения за столом

Перед едой обязательно вымой руки.

Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке  
(для левой - в левой)

Когда ешь ножом и вилок - вилку держи в правой руке, а нож в левой  
(для левой наоборот).

Клади пищу в рот небольшими кусочками и тщательно её пережевывай.

Во время еды не крутись и не размахивай руками.

Не разговаривай во время еды.

Смоченные руки и рот вытирай салфеткой.



# Семья и организация питания дома



Спасибо за внимание!

**КУШАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ,  
ПРИЯТНОГО ВАМ  
АППЕТИТА,  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.  
СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

