

Формирование у педагогов,  
родителей воспитанников и  
детей знаний о правилах  
рационального питания.

Подготовила педагог МБДОУ №34но  
Новикова Людмила Александровна

Правильное питание обеспечивает рост и развитие детей,  
а уютное место приема пищи способствует  
повышению аппетита.



**Питание - один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей, обеспечивающий нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребенка.**



## Основные направления организации работы с семьёй по вопросу организации здорового питания

- обновление списков и характеристик воспитанников ( с указанием стандартного набора блюд, вкусовые предпочтения и др.);
- использование оптимальных форм и методов в дифференцированной индивидуальной работе с семьёй;
- организация медико-психолого-педагогического просвещения родителей
- создание в каждой группе системы мероприятий с воспитанниками и родителями по проблемам здорового питания;
- выявление и использование в практической деятельности позитивного семейного опыта по решению проблемы правильного питания;

- оказание помощи родителям в формировании здорового образа жизни семьи и предупреждение негативных проявлений в здоровье у детей, связанных с неправильной организацией питания;
- реализация прав родителей на участие в организации питания воспитанников (родительские комитеты, Управляющий Совет, комиссии и т.д.);
- активное включение в работу с семьёй педагога-психолога, социального педагога, медработника;
- оказание помощи родителям в развитии у детей привычки к разумному питанию;
- разработка и обновление тематического оформления по работе с семьёй по данной проблеме.

## Формы взаимодействия педагогов, родителей воспитанников в МБДОУ.

- Родительское собрание
- Тематические конференции
- Презентации лучшего опыта семейного воспитания
- Дискуссии
- Встречи родительской общественности с администрацией МБДОУ №34.
- Индивидуальная работа, групповые формы взаимодействия педагогов и родителей.
- Оформление наглядных материалов
- Проведение совместных мероприятий
- Административные совещания

# Примерная тематика родительских собраний по вопросам здорового питания воспитанника.

- Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье ребёнка.
- Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.
- Основные представления о «пользе» и «вреде» наиболее распространённых блюд.
- Принципы рационального питания.
- Правила построения меню и выбора блюд.
- Питание и болезни.
- Питание в особых условиях, требующих значительные энергетические затраты.
- Особенности питания воспитанников с отклонениями в состоянии здоровья.



# Советы родителям МБДОУ

## о необходимости здорового питания воспитанника.



- Ребёнок должен есть разнообразные пищевые продукты.
- Ежедневный рацион ребёнка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания, а в течение недели не менее -30.
- Каждый день в рационе питания ребёнка должны присутствовать следующие продукты: сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты.



Ряд продуктов : рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Ребёнок должен питаться не менее 4 раз в день.

- **Здоровье**-состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
- **Здоровое питание**- питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

# Концептуальные направления

- Рациональное питание – это по существу, соблюдение 3 основных принципов:
  - 1.Соблюдение режима питания
  - 2.Удовлетворение потребностей организма человека в определённом количестве и соотношении пищевых веществ
  - 3.Равновесие между с поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря баланс энергии

# Соблюдение режима питания

- В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о важности соблюдения режима питания взрослых и детей. Необходимо объяснить, что ребёнку как растущему организму, нужно есть 4-5 раз в день, перерыв между приёмами пищи должен быть не менее 3-3,5 часов в день.
- Организм заранее готовится к приёму пищи. Благодаря чему пища лучше усваивается и переваривается. Соблюдение режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

# Полноценное и качественное питание

- В содержание деятельности работы в этом направлении входит разъяснительная работа о составе нашей пищи. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты, особенно молочные. Каша, сваренная на молоке, обеспечивает потребность
- ребёнка в белке.
- Избыток мясной пищи также вреден как и её недостаток.
- Блюда из круп - основные источники углеводов.
- Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим свойством. Они очень важны для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Много витаминов и углеводов содержится в растительной пище.
- Для полноценного усвоения белков нужны жиры, поэтому салаты нужно заправлять растительными маслами, сметаной, сливками

# Предполагаемые результаты

- 1.Формирование высокого уровня самосознания, самодисциплины.
- 2.Осознание воспитанниками принципов рационально питания, роли основных пищевых веществ и пищевой ценности различных продуктов, формирование необходимых знаний о пищеварении, о заболеваниях, связанных с нарушением рационального питания, об отношении к новым методам питания.
- 3.Знакомство с прогрессом в науке о питании, разнообразием и противоречивостью разных теорий о питании.
- 4.Получение знаний, умений и навыков в правильном приготовлении домашней пищи.



# Воспитательный эффект:

- - формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- - формирование понимания правильного полноценного питания как основы развития здорового ребёнка;
- - формирование необходимости рационального питания, стремления вести здоровый образ жизни;

# Специальный эффект:

- - профилактика вредных привычек , переедания или недоедания;
- - профилактика заболеваний ЖКТ
- - активное вовлечение в работу родителей;
- - эстетика питания, норм культурного поведения при приёме пищи,

# Оздоровительный эффект

- - систематическое соблюдение воспитанниками режима дня;
- - эффективное оздоровление, рациональное питание
  - приобретение необходимых навыков по приготовлению пищи;
- - умение распределять пищевой рацион в течение дня;
- - предупреждение пищевых отравлений;

# Развивающий эффект

- - активизация познавательной деятельности в различных не традиционных системах питания;
- - формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых мероприятий и занятий.



# Обязанности ответственного за питание

- своевременно готовить отчётность по питанию
- Еженедельно проводить мониторинг состояния питания по группам, в целом по саду.
- Вести учёт непитающихся детей (медицинские справки, материально-бытовые условия)

- Следить за качеством приготовления пищи
- Проводить проверку санитарного состояния пищеблока
- Способствовать выполнению требований САН ПИН к организации питания
- Проводить разъяснительную работу с педагогами, родителями, воспитанниками о пользе питания в саду
- Организовывать мероприятия, способствующие приобщению воспитанников к правильному питанию