**Организация питания, как средство формирования здоровья детей дошкольного возраста**

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

В Республике Беларусь существует определенная нормативная база, регулирующая производство, ввод и оборот пищевой продукции в учреждении дошкольного образования. (Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования» глава 11. «Требования к организации питания воспитанников учреждения дошкольного образования», выписка из Кодекса Республики Беларусь об образовании Статья 40. «Обеспечение питанием»).

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в образовательном процессе. Поэтому в плане работы учреждения дошкольного образования вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте.

Большинство детей дошкольного возраста посещают детский сад. В учреждении дошкольного образования дети должны не только получать питание, соответствующее возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

Формирование культуры питания у воспитанников может быть реализовано через три основных направления:

**1.** Формирование представлений о:

значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов; роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма; полезности различных продуктов и блюд.

**2.** Воспитание культуры поведения за столом.

**3.** Соблюдение гигиенических требований.

**ПОМНИТЕ!**

Прием пищи должен проходить в хорошо проветриваемой, чистой комнате. Столы расставлены так, чтобы детям было удобно садиться и вставать из-за стола. За столом каждый ребенок имеет свое постоянное место.

**Чего не следует допускать во время еды**

* Громких разговоров и звучания музыки.
* Понуканий, поторапливания ребенка.
* Насильного кормления или докармливания.
* Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
* Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
* После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

**Группа раннего возраста**

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у малышей пусть неосознанное желание быть аккуратными. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — салфетку, чистую, нарядную на вид. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки- с 2 лет 6 месяцев), порционированный хлеб в хлебнице. Для каждого ребёнка должна быть приготовлена салфетка. Малыш сам расправляет и заправляет её, пользуется ею после еды. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

* знакомим с правилами поведения за столом,
* развиваем мускулатуру рук, особенно кисти,
* «настраиваем» организм на еду,
* побуждаем малыша к аккуратности.

Пользуясь салфеткой, ребёнок усваивает, что надо есть аккуратно, из-за стола встать с чистыми руками и лицом, а значит, экономится одна процедура мытья рук и лица.

Полоскание рта процедура новая и не такая уж и лёгкая, и педагог должен принимать в ней участие, показывая и рассказывая малышам, что и как нужно делать.

**II младшая группа**

Достигнув трёхлетнего возраста дети:

**Знают:**

* наименования и назначение основных столовых приборов, блюд;
* элементы сервировки стола;
* отчасти, как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок), что сделать после еды (поблагодарить прополоскать рот)

**Умеют:**

* пользоваться ложками и вилкой;
* пить из чашки, есть с тарелок;
* откусывать, жевать;
* пользоваться салфеткой;
* прилагать старания, чтобы быть аккуратными.

**Но детям ещё трудно:**

* не набирать в рот много пищи;
* не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи;
* пользоваться ножом;
* спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
* есть всё по порядку;
* самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после неё все требуемые процедуры.

**К четырём годам ребёнок может:**

* сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи), тарелки, хлебницу;
* пользоваться ножом, десертной ложкой, вилкой;
* есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
* ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные салфетки, столовые приборы;
* правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища)
* хорошо полоскать рот после еды;
* помогать взрослому в уборке посуды со стола;
* садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь;
* если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;
* перед едой и после неё не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

**ПОМНИТЕ!**

Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят и слышат. Следите за своими репликами о пище, предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

**Не забывайте!**

Хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.

**Не фиксируйте!**

Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

**Средняя группа**

У малыша на пятом году жизни меняется отношение к еде:

его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько её, насколько она ароматна и т.д.;

он весьма чётко прислушиваться не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания:

постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми, яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На занятии по физкультуре вы бегали очень быстро- это всё овсяная каша, которую вы съели на завтрак»; «Съедим салат из свёклы, и ваши щёчки будут красивыми, румяными» и т.д.;

ребёнка нельзя заставлять есть. Предлагая ребёнку еду, учитывайте его аппетит: детям, едят медленно, неохотно, второе блюдо на тарелке лучше делить как бы на несколько порций- зрительно это уменьшает объём пищи и помогает её есть;

комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите каждому потихоньку, но настойчиво;

по-прежнему технологию принятия пищи педагог проговаривает вслух, напоминая, что чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращайте своё внимание на то, как дети держат чашку. В этом возрасте они могут делать это правильно- за ручку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное пережевывание пищи — только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

**Старшая группа**

Стол накрывают индивидуальными хлопчатобумажными салфетками. Посуда соответствует возрасту, она одинакова по форме и рисунку. Столовые приборы кладут с той стороны, с какой их нужно брать: вилка находиться с левой стороны в том случае, если есть нож, если ножа нет вилка - справа. Нарезанный хлеб выкладывают в хлебницы, которые ставят на каждый стол. Бумажные салфетки, в салфетницах, расставляют на столы. Если на третье подается компот, то его подают в чашках с блюдцами и чайными ложечками.

**Сервировка.**

* Дежурные ставят тарелки строго напротив стульев и на расстоянии 2 см от края стола.
* Ровно, параллельно раскладывают ножи - лезвием к тарелке, ложки носиком вверх. Вилки зубами вверх.
* Соблюдают расстояние между приборами 0,5 см.
* Чашки с чаем и компотом подаются только на блюдце и с ложкой, причем ручки чашек повернуты влево, а ложечек, находящихся на блюдце - вправо!
* Всегда на столах имеются салфетки.
* Соблюдается последовательность сервировки.
* Правила поведения за столом
* Мальчики подают стул девочкам со словами "прошу садиться" или "пожалуйста".
* Дети правильно держат вилку, знают, когда следует держать ее, как ложку
* Правильно держат ложку.
* Умеют пользоваться ножом.
* Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.
* Не едят с целого куска.
* Не выбирают кусок на тарелке.
* Рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки, без ножа.
* Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
* Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
* При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
* Не запрокидывают голову во время питья компота.
* Не наклоняются низко над тарелкой.
* Пережевывают пищу с закрытым ртом.
* Не чавкают.
* Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
* Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
* Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку выпуклостью вверх.
* Благодарят после еды и убирают посуду.
* При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик.

**Список литературы**

Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.

Алексеева, Р. Г. Особенности формирования основ правильного питания в дошкольном возрасте http://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html. ..

Маталыгина, О. А. Все о питании детей дошкольного возраста . – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.