

Обязательный компонент правильного питания - это режим дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям мы прививаем важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскание рта, учим пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучаем тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. Мы знакомили детей с этикетом питания при помощи презентаций, дидактических пособий, бесед, в 2013г. разработали проект «Хочу расти здоровым» и презентовали на муниципальном конкурсе «Экоколобок». Также были разработаны совместно с Татьяной Викторовной проекты «Я и мой организм» и совместно с родителями был разработан семейный проект на тему «Если хочешь быть здоров правильно питайся»

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (*ложкой, ножом, вилкой*), приобретает определенные навыки культуры питания.

В своей деятельности мы уделяем особое внимание воспитанию положительного отношения к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого мы заботимся о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой избегаем шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс. Мы читаем книги, повторяем тексты песен к праздникам, играем в спокойные игры, проводим беседы о пользе здорового питания, прослушиваем аудио записи со сказками или спокойную музыку.

Перед едой обращаем внимание как дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки. дежурные принимают посильное участие в сервировке стола(согласно возраста).Очень важно чтобы каждый ребенок имел свое постоянное место за столом. Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого у нас в группе удобная, устойчивая посуда, соответствующая по объему возрасту детей, столовые приборы.

В процессе кормления стараемся не торопить детей, не отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорим о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, для этого мы используем несколько схем: чем полезен тот или иной продукт.

Например, в моркови содержатся витамины - А, полезен, для роста и влияет на остроту зрения

Дети закрепляют эти знания с помощью дидактической игры «Пирамида здоровья».

Также стараемся сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Обращаем внимание на поведение детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучаем их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено, не ломать хлеб, а откусывать его.

Работая с детьми старшего возраста, можно сказать что дети правильно умеют пользоваться ножом и вилкой.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей.

Большое внимание уделяем детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. У нас в группе есть дети, которые любят, есть только бульон, или совсем не едят вареную капусту, а есть дети, которых пугает большая порция супа. Мы учитываем все их пожелания.

Детям с плохим аппетитом во время еды предлагаем небольшое количество воды или компота, чтобы они могли запивать плотную пищу.

Мы получили хороший результат по культуре питания детей благодаря систематическому проведению занятий по этикету питания.

Обычно образовательную деятельность стараемся превратить в увлекательное путешествие, где дети становятся исследователями, поварами и т. д., включаем различные персонажи,

В этом году нами проведена следующая НОД по темам:

- Познание «Из чего варят каши»
- Здоровье «Что надо есть, чтобы стать сильнее»
- Коммуникация «самые полезные продукты»
- Социализация «Как правильно накрыть на стол»
- Художественное творчество «Страна витаминов»

Так же мы широко использовали - ролевые игры, ситуативные, словесные, сенсорные, дидактические игры.

Совместно с родителями организовывали различные конкурсы:

- конкурс рисунков «плох обед, где хлеба нет»
- конкурс знатоков фруктов и овощей

Была оформлена газета «С мамой я пеку пирог»

У нас в группе широко используются кулинарные игры:

- свари борщ
- приготовь салат
- свари компот.

Для этого в группе есть наборы овощей и фруктов, набор посуды.

В сюжетно-ролевой игре предлагались разные ситуации, связанные с отработкой навыков и правил поведения за столом: «Встречай гостей», «Составим меню для праздника», «Поварята».

На познавательных занятиях мы знакомились с профессией повара, выделяя тот факт, как старается повар приготовить блюдо, чтобы понравилось ребятам. Проводили экскурсию на пищеблок, беседовали с поварами. Здесь

же мы познакомились с кухонной утварью, электрическими приборами их назначением и правилами эксплуатации.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. А ещё одна главная проблема родителей - это сильная занятость на работе, и приготовление пищи из полуфабрикатов и перекус в кафе быстрого питания. Мы разработали и провели разные формы работы с родителями:

- информационные папки
- консультации
- было проведено родительское собрание на тему: «Здоровое питание – здоровые дети».