КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Питание – это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека.

Только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Мы чаще питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение, различными заболеваниями. Поэтому очень важно, вовремя обратиться к рациональному и правильному питанию, тем более, если вы родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребёнка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребёнка также очень пластичен, он гораздо чувствительнеек воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок при поступлении в школу.

Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребёнка:

* Режим питания;
* Разнообразие продуктов питания;
* Достаточность объёма пищи;
* Соблюдение гигиены питания;
* Удовлетворение от процесса еды.

Важно рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной, дать информацию о пользе витаминов.

Культура питания неразрывно связана с гигиеническим воспитанием, задачи:

* воспитывать самостоятельность при соблюдении правил гигиены;
* учить правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
* знакомить с правилами этикета в современном обществе;
* учить пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
* учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
* учить сервировать стол;
* учить правилам общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Обращать внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и расставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

Необходимое условие для успешноговоспитания культуры питания – единство требований со стороны взрослых в детском саду ив семье!