Разговор о правильном питании.

О том, что правильное пита­ние — залог здоровья, знает каж­дый из нас. Однако далеко не всегда обеспечивается правиль­ное питание детей. По нашим данным, только у 35% детей младшего школьного возраста рацион и режим питания соот­ветствуют гигиеническим требо­ваниям. Большинство же детей не могут «похвастаться» регулярно­стью питания (едят два, а то и один раз в день), используют в пищу преимущественно те блюда, которые нельзя отнести к раз­ряду полезных (чипсы, шоколад­ки, «газировку»), не соблюдают гигиенические правила и т.д. Стоит ли удивляться тому, что постоянно увеличивается число детей с заболеваниями и фун­кциональными нарушениями, обусловленными нерациональ­ным питанием.

Причина сложившейся небла­гополучной ситуации зачастую кроется в отсутствии у детей знаний о правильном питании инесформированностью полезных привычек. Очевидно, что воспи­тывать культуру питания следует с раннего детства. Однако каким должно быть это воспитание?

Основная задача— сформировать у детей представ­ление об основных правилах ра­ционального питания, готовность их соблюдать.

Содержание обучения должно строится на науч­но-методических принципах.

Первый из них связан со стро­гой научностью информации, представляемой де­тям. Все сведения имеют научное обоснование и соответствуют основным прин­ципам и нормам рационального питания, поддерживаемым отече­ственной наукой.

Информация, предоставляемая детям, доступна их пониманию и востребована в их повседневной жизни. Так, к примеру, детям рас­сказывается об овощах и фрук­тах как источниках, богатых ви­таминами, пользе овощей и фрук­тов, разнообразии растительных продуктов. При этом не дается информация, недоступная для понимания, например, о том, ка­кие именно витамины в каких фруктах и овощах содержатся. Такие сведения носят избыточ­ный характер и не являются ак­туальными для малышей.

Важно отметить, что не надо делить обучение на «полезные» и «вредные» продукты, что доволь­но часто встречается при формировании основ культуры питания. Ученые подчеркивают, что нет вредных продуктов — есть вред­ные рационы. Действительно, даже очень полезная морковка может стать вредной, если будет основным продуктом в рационе питания. При обучении детей предлагается раз­делить продукты и блюда по трем «столам» — зеленому, жел­тому и красному. К «зеленому столу» относят те продукты и блюда, которые можно и нужно есть каждый день. Это молоко и молочные продукты, овощи и фрукты, мясо, рыба, хлеб. На «жел­том столе» оказывается то, что можно есть понемногу каждый день или несколько раз в неде­лю — сливочное и растительное масло, яйца, сосиски, сметана. На«красном столе» — продукты, которые следует есть нечасто и в небольших количествах: сла­дости, кондитерские изделия, на­питки, копчености и т.д.

Следует учесть возрастные особенно­сти детей и организовать все в иг­ровой, наиболее привлекательной для них форме. Малыши — не просто слушатели, они активные участники воспитательного про­цесса. Им предлагается множество игр, творческих задач, соревнова­ний, выполняя которые они, по­рой незаметно для самих себя, ос­ваивают правила правильного питания и формируют полезные навыки. Игровой характер обу­чения позволяет сохранять на протяжении всего занятия пози­тивный настрой и интерес у ре­бят к изучению законов здоро­вого образа жизни. Продолжи­тельность и время проведения занятий можно варьировать.

Важное условие эффективно­сти — активное участие родителей ма­лышей. Все, что рассказывает родитель и воспитатель, должно найти реальное «подкрепление» дома, в домашнем рационе, привычках и традици­ях питания семьи. Поэтому зна­чительная часть нагрузки – это совместная деятельность де­тей и родителей. Взрослые членысемьи  готовят кулинарные праздники и соревнования, вместе со своими деть­ми составляют загадки и рисуют плакаты, придумывают кулинар­ные истории.

Рассмотрим некоторые темы при «Разговоре о правиль­ном питании».

**Тема «Если хочешь быть здо­ров»**  -  Основ­ная задача темы заключается в том, чтобы объяснить детям, как важно правильно питаться, что­бы быть сильными, здоровыми и красивыми. В одном из заданий этой темы ребятам предлагается нарисовать свои любимые про­дукты. Такой рисунок может быть своеобразным тестом, позво­ляющим впоследствии оценить эффективность обучения. В конце программы ребятам можно вновь дать то же задание, а воспитатель и родитель  сможет сравнить, как изменились предпочтения ребят. Опыт работы показывает, что чаще всего в начале програм­мы мальчики и девочки рисуют мороженое, пирожное, сладости, а в конце — оказываются фрукты, овощи, молочные продукты.

**Тема «Самые полезные про­дукты»** направлена на формиро­вание у детей представления о значимости различных продук­тов питания для здоровья. Увы, полезность того или иного про­дукта или блюда далеко не все­гда определяет его популярность среди детей. Какой малыш доб­ровольно откажется от шоколад­ки в пользу овсяной каши, даже если он знает, что каша поможет ему стать сильным и крепким? А что если ребенок сам будет контролировать свой рацион? Ребятам вместе с ро­дителями предлагается заполнить специальный дневник, где напро­тив граф с днями недели нужно записывать или наклеивать изоб­ражения самых полезных про­дуктов и блюд, которые малыш съел в течение дня. Никто не за­прещает ребенку есть любые блюда, но в дневнике должны быть отмечены только «самые-самые». Таким образом, незаметно для самого себя ребенок привы­кает оценивать «полезность» сво­его ежедневного рациона. В конце недели подводятся итоги — кто в группе набрал больше всего очков. Ну а кому из малышей не хочется победить в соревновании! Необходимо подчеркнуть, что в такую работу активно должны включают­ся и родители, изменяя рацион питания своих детей.

**Тема «Как правильно есть»** направлена на формирование у детей общего представления о гигиене и режиме питания. Маль­чики и девочки узнают, почему нужно соблюдать режим питания, каким он должен быть, в какое время лучше завтракать, обедать и ужинать. Ребята также знако­мятся с элементарными правилами гигиены, важностью их выполне­ния для сохранения здоровья. В содержание темы должны быть включены за­дания, активизирующие деятель­ность малышей и позволяющие им освоить полезные навыки. Так, детям предлагается последить за тем, как они выполняют прави­ла и отметить это в специальной таблице. В ней несколько правил:

·         «Мою руки перед едой с мылом»,

·         «Мою фрукты и овощи перед едой»,

·         «Ем небольшими кусочка­ми, не тороплюсь»,

·         «Не разгова­риваю во время еды»,

·         «Ем в меру».

Если правило соблюдается в течение всего дня — в специ­альной графе ребенок приклеи­вает большую «вишенку-улыб­ку», если малыш в какой-то мо­мент забыл выполнить правило — «улыбка» поменьше, ну а если правило выполнялось только один раз в течение дня (каждый из нас имеет право на ошибку) — при­крепляется самая маленькая «улыбка» (специальные наклейки есть в рабочей тетради). Таким образом, ребенок сам контроли­рует свое поведение. Ребята с удо­вольствием заполняют такую таблицу — ведь сама по себе игровая соревновательная ситу­ация привлекательна для них: им нравятся наклейки, хочется победить в соревновании. Но посте­пенно правила игры превраща­ются в правила поведения, кото­рые дети стараются выполнить.

**Тема «Из чего варят каши»** рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, которое может стать прекрасным вариан­том завтрака (очень полезно, не­дорого и просто в приготовле­нии). Однако — вот беда! — в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный раци­он питания, поскольку, как уве­ряют мамы, их дети «не любят каши». Можно ли сделать так, чтобы каша понравилось им? Расскажите детям как можно сделать при­вычную для них кашу необыч­ной, вкусной. Родители вначале рассказывают детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети при помощи специ­альных рисунков в тетради «го­товят» для себя кашу (в нарисо­ванные тарелки ученики прикле­ивают наклейки с изображение добавок или рисуют их) и при­думывают ей название. На следу­ющее утро теоретические «опы­ты» можно реализовать на прак­тике. Родители с удовольствием вносят необходимые добавки для вкусных каш — варенье и протертые ягоды, орешки и сухо­фрукты.

В семье может быть органи­зован конкурс «Самая вкусная каша». Готовится несколько видов каш. Команды мимики, придумывают свои варианты этого блюда и названия к ним, а затем угощают своих товарищей. Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение и к кашам у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция взрослых, которые отмечают: «Мы сами Многое узнали для себя! Я тоже на любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном».

**Темы «Плох обед, если хлеба нет», «Время есть булочки» и «Пора ужинать»** посвящены обеду, полднику и ужину. Ребята узнают, чем и почему должно отличаться меню обеда от меню полдника и ужина, знакомятся с традиционными блюдами. Выполняя задания, дети должны составить свой вариант меню из полезных блюд — нарисовать его или сделать аппликацию. В ходе реализации этой темы дети знакомятся с правилами сервировки стола, учатся расставлять посуду правильно и красиво, узнают о том, как может быть украшен стол.

**Темы «Где найти витамины весной», «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продук­ты», «Каждому овощу свое вре­мя»** рассказывают детям о зна­чении витаминов для сохранения и укрепления здоровья. Дети получают представление о наи­более распространенных продук­тах, узнают о том, какие продукты могут использоваться в качестве кладовой витаминов зимой и осенью.

Выполняя одно из заданий, дети учатся самостоятельно вы­ращивать лук на подоконнике. Но лук этот оказывается необычным — он выращивается в цветной баночке (например из-под йогурта), на луковичку ребя­та прикрепляют «глазки» и «улыбку», а на выросший зеленый «хвостик» — бантик или шляп­ку. Такая веселая луковичка мо­жет стать замечательным укра­шением стола. В завершение дан­ного блока тем   проводится конкурс на самый оригинальный салат, который дети должны при­готовить вместе с родителями.

Изучая **тему «На вкус и цвет товарищей нет»,** ребята учатся различать и описывать вкусовые оттенки. Для этого им предлага­ется выполнить исследователь­скую работу. На разные части языка по очереди ребята кладут кусочки сахара или лимона, со­леного огурца или горького лука и определяют, в каком месте язы­ка сильнее всего чувствуется сладкий, кислый, соленый и горь­кий вкус. В этой же теме ребята обсуждают вкус своих самых любимых продуктов и блюд. Важ­ная воспитательная задача, реша­емая при этом, — формирование у ребят представления о разно­образии вкусовой «палитры» блюд и продуктов, а также раз­нообразии вкусовых предпочте­ний у разных людей.

**Тема «Как утолить жажду»** знакомит ребят с различными напитками, формирует представ­ление о наиболее полезных из них. А в **теме «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»**детям рас­сказывается о том, каким долж­но быть питание человека, кото­рый занимается спортом.

Заключительная **тема— «Праздник урожая».** Она помогает детям узнать о правилах поведения за столом, расширить свое представление о сервировке стола. Дети придумывают и рису­ют свои «праздничные столы», разыгрывают сценки, в которых «хозяева» принимают «гостей».

Такие занятия и беседы с детьми помогают формировать полезные привычки и навыки и способ­ствует сохранению и укреплению здоровья.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

*Невозможно заставить ребенка утром позавтракать*

Завтрак должен быть обяза­тельным компонентом рациона питания ребенка. Если мальчик или девочка отправляются в дет­ский сад с пустым желудком, то с учетом времени сна (7—8 ч) перерыв между приемами пищи может оказаться равным 12 ч. А это — непосредственный риск возникновения в старшем возра­сте функциональных нарушений пищеварения, угроза гастрита (ставшего сегодня «типичным» заболеванием современного школьника) и прочих весьма неприятных для здоровья по­следствий. Многочисленные ис­следования доказали, что у детей, пропускающих завтрак, выше уровень тревожности, психичес­кого напряжения, рассеянное внимание по сравнению с их регулярно завтракающими свер­стниками. Итак, завтрак необхо­дим!

Но что делать, если любимое чадо, обливаясь слезами, катего­рически отказывается завтракать? У «Разговора о правильном пи­тании» есть свой рецепт решения проблемы.

Прежде всего, не следует пред­лагать завтрак только что про­снувшемуся ребенку — он отка­жется от еды, так как чувство голода у него еще не возникло. Для пробуждения аппетита дайте ему выпить натощак кисло-слад­кого сока. И подождите 30— 40 мин, пока он будет умывать­ся и собираться — достаточное время для того, чтобы аппетит«проснулся». Поможет здесь и ут­ренняя гимнастика. Не обязатель­но ее делать «по правилам» — на­клоны, приседания и т.д. Вклю­чите веселую музыку, и пусть ребенок потанцует (кстати, а вы не хотите составить ему компа­нию?).

*Ребенок отказывается от супа, ест в сухомятку.*

Да, сухомятка — явно не луч­ший вариант приема пищи, хотя, увы, весьма популярный среди современных детей. Между тем такая еда не только не обеспечи­вает организм необходимыми питательными веществами и ви­таминами, но и трудно усваивается, раздражает стенки желудка, за­ставляя его работать с напряже­нием. Последствия — боли в же­лудке, спазмы и как результат — хроническое нарушение деятель­ности желудочно-кишечного тракта. Как объяснить это ребен­ку? Ведь сейчас, когда он с удо­вольствием жует хот-дог или грызет чипсы, у него нет еще никаких проблем, связанных с пищеварением, а представить, что они когда-нибудь в далеком (с точки зрения ребенка) будущем появятся, ему очень сложно.

Возьмите два воздушных ша­рика. Объясните ребенку, что шарик похож на желудок чело­века. Когда в него попадает пища, он увеличивается в размерах, а стенки его начинают сокращаться, чтобы пищу переварить. Теперь в один «шарик-желудок» налейте жидкую кашу или суп, а во вто­рой — поместите куски хлеба. Обратите внимание детей на то, как по разному выглядят «же­лудки» — один ровный, гладкий, второй — бугристый, неравномер­но наполненный.

Предложите детям ответить на вопрос: «Какой человек будет легче двигаться, лучше себя чув­ствовать — тот, кто питается всу­хомятку, или тот, кто съел пол­ноценный обед?» Уверяем, такая демонстрация оказывается оченьубедительной и заставляет ребен­ка изменить свое отношение к питанию. Для того чтобы закре­пить воспитательный эффект, можно предложить ребенку при­думать свой обед — нарисовать обеденный стол с блюдами, ко­торые должны входить в состав обеда: закуску, первое и второе блюда, десерт, а потом вместе с ребенком приготовить «нарисо­ванный» обед.

Покажите ребенку, как можно сделать второе блюдо не только вкусным и полезным, но и не­обычным внешне. Например, с двух сторон положить листья салата, при помощи кетчупа и ягодок брусники «нарисовать» рот, гла­за и нос, то получится Чебураш­ка. Картофельное пюре или греч­невую кашу можно выложить на тарелку в виде фигурки снеговика или медвежонка. Кусочки овощей, зелени помогут усилить сходство.