

Лекция «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 ряду 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 и несформированностью 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 строиться 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 морковь 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 члены семьи 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 включаться 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 понравилась 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 изображением 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

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 натошак 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 приёма 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?» Уверены, такая демонстрация оказывается очень убедительной 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.

Приятного аппетита!