



# Организация здорового питания

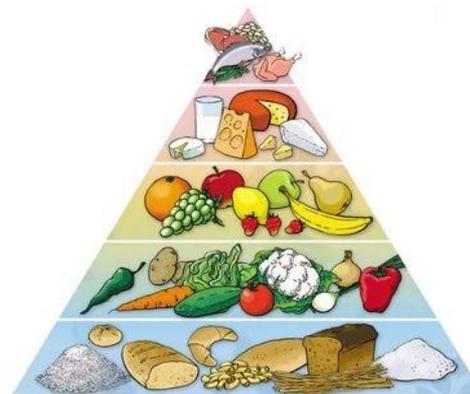
МАДОУ №21  
« Детский сад  
комбинированного вида»





## Факторы определяющие соответствие питания принципам ЗОЖ

- *Состав продуктов питания*
- *Их качество и количество*
- *Режим и организация*





## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- *одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников;*
- *физического и нервно-психического развития;*
- *устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды*





## УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей
- Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи
- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов





## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ:**

- *Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;*
- *Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ;*
- *-Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона;*
- *-Правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов;*
- *-Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи;*
- *-Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах.*



# ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ





# КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ



*Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.*

*Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте.*

*Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.*





## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

*Профессиональная обязанность воспитателей детского сада – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.*





Совместную деятельность с детьми по формированию культуры питания чтение художественной литературы об овощах и фруктах, разучивание стихотворений, пословиц и поговорок наизусть; отгадывание загадок; продуктивные виды деятельности (рисование, лепка, аппликация, художественный труд); организация наблюдений и сравнений: «Можно ли есть суп вилкой? », «Режут ли кашу ножом? », «Какая ложка лучше?»; организация бесед «Как ты относишься к кока-коле? », «Похрусти, а потом не грусти? », «У меня болит живот», «Почему нельзя спешить во время еды? », «Не мешай соседу за столом», «Говори и делай красиво»; сюжетно-ролевые и дидактические игры «Магазин полезных продуктов», «Ждем гостей», «Веселый повар», «Вершки-корешки», «Магазин»; тематические выставки «Планета полезных продуктов», «Вот как мы умеем»; театрализованное представление «Правила поведения за столом». Приоритетные методы работы с детьми: игровая обучающая ситуация, приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, поощрение.

# ПРАВИЛА СТОЛОВОГО ЭТИКТА

*Поведение человека во время приема пищи регулируется правилами столового этикета:*

- 1. Как сидеть за столом: спину держать прямо, локти слегка прижать к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную не придвигаться; за стол нужно садиться в опрятном виде, с чисто вымытыми руками.*
- 2. Как пользоваться столовыми приборами и принадлежностями: ложку держат в правой руке, подносят ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот; вилку можно в левой руке: в правой — когда стол сервирован только вилкой, в левой — когда вилкой и ножом; бумажной салфеткой пользуются один раз, при необходимости берут другую.*



# ПРАВИЛА СТОЛОВОГО ЭТИКТА

- 3. Что, чем и как есть: суп едят ложкой, сосиску — вилкой и ножом; макароны, омлет, вареники, пельмени — только вилкой; ягоды — десертной ложкой и др.).
- 4. Как общаться за столом: говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами («Подайте, пожалуйста», «Будьте добры»), благодарить, не говорить с полным ртом).
- 5. Как правильно и красиво сервировать стол: учитывать законы сервировки и эстетики.





# ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ



- В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.
- Младшая группа (конец учебного года): дежурный расставляет бокалы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.
- Средняя группа (второе полугодие) обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставил на стол помощник воспитателя, вложить в подставки салфетки, убрать после еды хлебницы и подставки с салфетками.
- Старшие группы: дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит расстановка посуды и складывание тканевых салфеток, объявление меню. Дети 5-7 лет принимают участие в накладывании хлеба в хлебницы двумя вилками: одну подглаживать под кусочек хлеба, другой поддерживать его сверху.





# ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ

- Дежурным по столам выдают яркую, нарядную форму, состоящую из цветных фартучков и колпачков. Шапочки и колпачки висят в специальном «Уголке дежурного», оборудованном специальными прозрачными кармашками, куда вставляют фотографии дежурящих детей. При единых требованиях и контроле со стороны воспитателей и помощника воспитателя дети 5—6 лет быстро усваивают, как для какого питания надо накрывать стол, и с удовольствием выполняют эти обязанности.





# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

С целью повышения заинтересованности родителей проблемой культуры питания необходимо проводить :

- консультации- родительские собрания;
- дегустации;

Праздники и развлечения;

Педагогические гостинные,

-информационные стенды;

памятки и буклеты;

-совместные проекты





**Спасибо за внимание**

