

## Как сформировать у детей представления о полезных и вредных продуктах.



Полноценное правильное питание является залогом здоровья и долгих лет жизни. Но детям неочевидно мнение взрослых о том, какие продукты полезны, а какие нет. Поэтому прививать культуру питания нужно с раннего возраста.

В последнее время в обществе остро встаёт проблема снижения уровня показателей здоровья детей. К этому во многом приводит неправильное питание, которому способствуют:

- неконтролируемый поток рекламы «нездоровых продуктов»
- обилие в магазинах «нездоровых продуктов»
- предпочтение полезным продуктам фаст-фуда и продуктов быстрого приготовления
- низкая информированность родителей в этом вопросе

На фоне небывалого роста «болезней цивилизации», для того, чтобы быть здоровым необходимо научиться правильно питаться.

Научить человека быть здоровым с детства – вот что сейчас важно!

Проблема раннего формирования компетентности правильного здорового питания у дошкольников актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление

функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков о здоровом питании, о здоровом образе жизни, в том числе осознанную потребность ежедневного применения этих знаний.

**В основе правильного питания лежат 5 принципов.**

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

**1. Регулярность** – это режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

**2. Разнообразие** – задача воспитателей и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор ребенка, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная еда - не всегда полезная еда.

**3. Адекватность** – это восполнение энергетических затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

**4. Безопасность** – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомые для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно быть только в присутствии взрослого.

**5. Удовольствие** – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Можно и нужно научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

**Каким же образом привлечь внимание ребенка к вопросу его правильного питания? Как развить интерес и научить детей заботиться о своем здоровье?**

**Игра** – это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Правила игр должны быть связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания.

Дети очень любят играть в настольно - печатные игры:

Д/И «Четвертый лишний?»

Задача. Определить какой продукт лишний и закрыть его.



Игра - ходилка «Полезно - вредно»

Задача. Помочь герою узнать о вредных и полезных продуктах.

Дидактическая игра «Самые полезные продукты»

Тип игры: лото

Задача. Закрепить знания о полезных и менее полезных продуктах.

Дидактическая игра «Составь меню»

Тип игры: собрать из частей целое

Задача. Отбирать полезные продукты, готовые блюда и напитки.

Дидактическая игра «Что сначала – что потом?»

Тип игры: последовательное выкладывание предметных картинок

Задача. Закрепить представления детей о сложности появления того или иного продукта питания.

**Сенсорные дидактические игры:**

Д/И «Угадай по запаху». Задача . По запаху или, как вариант, по вкусу отгадать продукт питания.

Д/И «Чудесный мешочек» Задача. Определить на ощупь, какой из продуктов лежит в нем.

### **Словесные дидактические игры:**

Игра «Вредно - полезно» (кубик). Задача. Назвать полезный или вредный продукт в зависимости от того какая плоскость кубика ему выпадет и объяснить, в чем их польза, а в чем вред.

Игра «Я знаю». Задача. Продолжить цепочку слов по теме.

### **Игры с мячом:**

"Раз, два, три, не зевай, блюдо называй"

Взрослый перебрасывает мяч с произнесением названия любого продукта. Задача. Вернуть мяч и сказать какое блюдо можно из названного продукта приготовить.

**Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы,** которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору; учит детей быть вежливыми, гостеприимными; воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки. Можно использовать следующие произведения, отражающие тему питания:

Б.Гримм «Горшок каши» ,В.Сутеев «Яблоко» ,С. Погореловский «Слава хлебу!» ,Г. Лагздынь «Куклу кормили?», «Просто объеденье!»,О. Дриз «Ну и каша!»,Э. Мошковская «Маша и каша»,С. Капутикян «Кто скорее допьет?»,А. Прокофьев «Вечером»,И. Токмакова «Ай-да суп!»,Тим Собакин «О пользе овсяной каши»,Р. Сеф «О той, у которой много глаз», «Сахар»,Ю. Мориц «Зеленеет лук в воде...», «Пирожок»,С. Погореловский «Хлебушко»,Н. Кончаловская «Показал садовод, нам такой огород»,В. Лунин «Кто с чем дружит»,З. Александрова «Вкусная каша», потешки «Ножками потопали», «Ладушки, ладушки», «Я пеку, пеку, пеку...», «Жили были сто ребят», «На столе салфетки», «У нас много ребят», «Пять проворных пальчиков» и др. А также загадки и пословицы о здоровье, овощах и фруктах, продуктах питания.

**Очень важно активизировать исследовательскую деятельность, проведение опытов.** Этот вид деятельности развивает у детей инициативу, творчество, побуждает использовать полученные впечатления для решения новых ситуаций. Дети проводят опыты и эксперименты и исследуют состав веществ, продуктов питания, знакомятся с влиянием кислоты на эмаль зубов, учатся определять, есть ли у воды вкус.

Опыт: «Волшебная капуста»

Цель: обнаружить кислоту и щелочь в продуктах на кухне.

Опыт «Живые дрожжи».

Цель: познакомить детей с полезными микробами, содержащимися в дрожжах.

Опыт: « Разыскивается крахмал»

Цель: определить содержание крахмала в продуктах питания

### Опыт: «Есть ли красители»

Цель: помочь закрепить знания о содержании красящихся веществ в лимонаде, соке, конфетах-дражке.



Формированию культуры питания располагает и знакомство ребенка с народными традициями и обычаями народной кухни. Приобщение ребенка к культуре своего народа обеспечивает прочное усвоение традиций в области питания.

Самое важное — родители всегда будут образцом для детей. Поэтому если папа пьет газировку, а мама ест только гамбургеры, то, что ждать от ребенка? Малыши во многом являются имитаторами. Поэтому они могут перенять культуру питания от взрослых людей, особенно если это мама и папа. В таком случае процесс обучения будет проще.

**Будьте здоровы! Питайтесь правильно!**