

Организация рационального питания в семье и ДОУ

Экономя время на приготовлении домашней пищи, родители даже не подозревают, какой вред наносят здоровью собственного ребенка. Отсутствие должного внимания к организации питания дошкольников, нехватка соответствующих знаний приводят к тому, что дети хуже развиваются, часто болеют.

Неслучайно особенно актуальным становится целенаправленное обучение рациональному питанию не только детей, но и их родителей.



Одной из главных задач дошкольного учреждения является обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. При этом организация рационального питания как необходимое условие для гармоничного роста детей, их физического и

нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды занимает особое место в деятельности ДОУ. Ведь именно здесь дети проводят значительную часть дня. Однако не стоит забывать, что питание в детском саду и семье должно сочетаться. Вырастить воспитанника здоровым — общая цель родителей и педагогов.

Одним из основных направлений работы коллектива нашего детского сада является сотрудничество с семьей в вопросах питания дошкольников. Многие родители предлагают исключить из меню овощные, творожные запеканки, рыбу, гречку, черный хлеб, горох, тушеную капусту, кабачковую икру, а добавить любимые детьми блюда: сосиски с макаронами, разнообразную выпечку, соки, фрукты и пр. Вопрос о натуральных "нормах детского питания" ставит родителей в тупик: все без исключения отмечают,

что не имеют об этом представления. Под "здоровым питанием" большинство взрослых понимают употребление в пищу качественных продуктов. В многих семьях не уделяют внимания здоровому питанию, мотивируя это тем, что приготовление такой пищи требует определенных финансовых затрат, большего количества времени, в котором родители ограничены. Также отмечают, что не имеют необходимых знаний в области организации здорового питания. Родителей считают, что питание ребенка в ДОО и семье должно сочетаться.

Отношение к культуре приема пищи тоже различается: не все родители во время еды объясняют детям, как вести себя за столом, рассказывают о том, какие продукты полезны, а какие нет, а некоторые родители требуют от детей есть то, что предлагается или совсем не уделяют этому внимания.

Семья оказывает влияние на развитие ребенка, адаптирует его к окружающей жизни, от уровня педагогической культуры родителей зависит успешность и результативность домашнего воспитания детей. Многие молодые родители понимают необходимость приобщения дошкольников к здоровому питанию, а также укрепления контактов с детским садом, однако по разным причинам не все прилагают к этому усилий.

Задача педагогов — создать условия для творчества родителей, продуктивного взаимодействия с ними и повышения их педагогической культуры.

При организации питания в ДОО и семье особое внимание уделяется разнообразию и витаминизации блюд. Большинство родителей должны понять, что правильная организация питания способствует нормальному развитию дошкольников, повышает сопротивляемость детского организма вредным факторам.

Вся продукция среднесуточного набора, рекомендуемого Главным санитарным врачом РФ, включена в примерное циклическое меню по процентному соотношению к сумме питания.

В нашем детском саду имеется примерное, специально разработанная картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов.



Дети имеют возможность получать горячую, свежеприготовленную диетическую пищу. Весь цикл приготовления блюд происходит на своем пищеблоке. Составлен график приема пищи. Такая организация питания дает возможность отследить сервировку, культурные навыки, нормы выдачи блюд, аппетит детей.

В меню нашего детского сада вы никогда не найдете таких продуктов как майонез - он заменяется сметаной, сухариков (хотя в меню есть суп с гренками – собственного приготовления), газированной воды (на нашей кухне готовят разнообразные вкусные напитки)

Завтрак в детском саду чаще всего начинается с молочных каш и горячих напитков, таких, как чай с молоком, чай с лимоном, какао - не многие родители готовят эти блюда своим детям, особенно по утрам в виду своей занятости, для многих родителей проще приготовить бутерброд с чаем.

А второй завтрак или полдник всегда бывает с кисломолочными продуктами такими как – снежок, ряженка, йогурт. Обед состоит всегда из

трех блюд – что не всегда бывает в домашних условиях.

Для повышения педагогической культуры родителей и укрепления сотрудничества с дошкольным учреждением по рассматриваемым вопросам в нашем детском саду будут оформлены стенды "Здоровое питание", будет запланирована организация конкурсов "Традиции в наших семьях", привлечение родителей к активному участию в жизни ДОУ.

