**Особенности формирования основ культуры питания**

**в подготовительной группе детского сада посредством реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**«Разговор о правильном питании» ИВФ РАО**

***Табакова Валентина Александровна,***

***Пирхелева Галина Леонидовна,***

***Колесникова Наталья Александровна,*** *воспитатели*

*СП «Детский сад «Колосок» ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова*

*с. Старопохвистнево м.р. Похвистневский Самарской области*

Данная статья посвящена вопросу формирования культуры питания, культуры здоровья у воспитанников подготовительной группы ДОУ посредством реализации дополнительной общеобразовательной программы «Разговор о правильном питании» ИВФ РАО.

Известно, что дошкольный возраст сопровождается интенсивным ростом организма, бурным течением обменных процессов, развитием и совершенствованием функций многих органов и систем, что требует достаточного поступления качественных пищевых веществ. Кроме того, модель пищевого поведения также формируется в дошкольном возрасте.

Большинство дошкольников посещают детский сад. В данном учреждении дети должны не только получать четырехразовое питание, соответствующее возрасту, но и формировать представления о культуре питания, о его значимости для здоровья человека.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее 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.

Задача педагогов и родителей – сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что полезное не всегда вкусно. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно или избыточно.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть их 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 такими продуктами должно происходить только в присутствии взрослого. 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. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи реализовывали через специальные познавательные занятия и свободную деятельность. В основной деятельности знакомили с правилами и принципами питания через различные игры. В свободной деятельности – играх, продуктивной деятельности закрепляли навыки и умения, полученные на занятии.

В организации занятий большое внимание уделяли игровым приемам. В гости к детям приходили герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Айболит, кот Матроскин, Неболейка, Чих, Кормилица, Незнайка.

Персонажи обращались к ребятам за помощью или просили научить тому, чего они не знают. Обычно занятия превращались в увлекательное путешествие или в чудесную мастерскую. Дети становились исследователями, следопытами, поварами, технологами.

На занятиях старались затронуть все стороны и принципы правильного питания.

В процессе поиска ответов проблемные вопросы закрепляли навыки рационального питания, этику и эстетику питания, научились составлять свой несложный дневной рацион. Формирование культуры питания – это и знакомство ребенка с народными традициями и обычаями народной кухни. Разнообразие игр помогло нам объяснить преимущества народной кухни, и даже увидели некоторую схожесть тыквенных каш, пирогов с тыквой. Приобщение ребенка к культуре своего народа обеспечивает прочное усвоение традиций в области питания. Широко использовали различные игровые методики – ролевые игры, дидактические, ситуационные, кулинарные, сенсорные, словесные и другие игры.

Игра – это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром. Правила наших игр были особенные, связанные с выполнением ребенка тех или иных правил здорового питания. Например: нарисовать улыбку, если без напоминания вымыл руки. Организовывали различные конкурсы – например, «конкурс на самую необычную кашу», где детям предлагалось украсить свое блюдо фруктами и овощами, или «конкурс знатоков фруктов и овощей», где детям предлагалось описать не только внешний вид, но и вкусовые качества продуктов.

Широко использовали кулинарные и сенсорные игры: например, «приготовь овощной или фруктовый салат», «варим компот», «угадай по вкусу», «угадай по запаху». Эти игры знакомили детей с процессом приготовления блюд, помогали оценить полезность продукта, вызывали вкусовой интерес к блюдам.

Не обошли стороной и опытно – исследовательскую деятельность. Этот вид деятельности развивает у детей инициативу, творчество, побуждает использовать полученные впечатления для решения новых ситуаций.

В сюжетно - ролевых играх дети отражали свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания.

Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от целенаправленной работы ДОУ и семьи. Многие родители в силу своей занятости, отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления: полноценные обеды и ужины они заменяют бутербродами и пиццей, недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. Первый шаг – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области. Второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой детским садом. И третий шаг – не допускать неуважительного отношения к традициям в семье. Большинство родителей отметили, что проведенная работа по формированию основ культуры питания, оказало влияние на организацию правильного питания в семье.

**Список используемой литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Программа «Разговор о правильном питании» – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
3. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
4. Ладодо К.С., Отт В.Д., Фатеева Е.М. и др. Основы рационального питания детей. – Киев, 1987.
5. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.