



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Эртильский детский сад №3»

«Здоровое питание - здоровый ребенок!»

*Подготовила: воспитатель группы «Ромашка»
Корпусова Валентина Николаевна*

г. Эртиль -2021 г.

Основной целью работы любого ДООУ – это охрана и укрепление здоровья дошкольников. Поэтому очень важно чтобы в детском саду было правильно организовано питание и контроль над ним.

Правильное питание – залог здоровья, бодрости, нормального роста и полноценного развития детей. В нашем детском саду, утро начинается со всеми любимой нами каши. Слово «каша» означает кушанье из растёртого зерна. Каша является исконно русским блюдом. На Руси ни один день не обходился без свежей каши. Пословица гласит: «Каша – пища наша!». Включение различных каш (геркулесовой, гречневой, манной, пшённой, пшеничной) в рацион питания детей помогает насытить организм полезными витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами.

Соблюдение основных принципов организации питания в дошкольном учреждении должно быть непоколебимым:

- Питание должно быть полноценным и сбалансированным.*
- Энергетическая ценность должна соответствовать энергозатратам детей.*

Чем разнообразнее набор продуктов, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

- Пища должна быть вкусной.*

Следует ограничивать потребление продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

Объем рациона и режим должны соответствовать возрастным потребностям организма детей.

- Необходимо обеспечивать правильный питьевой режим ребенка.

- Условия для организации питания детей должны соответствовать требованиям.

- Необходимо соблюдение гигиенических требований.

- Рациональное питание должно подкрепляться тщательно составленным меню.



Во 2 младшей группе « Ромашка» постепенно во втором полугодии вводится дежурство по столовой.

Перед ребенком-дежурным ставят только одно условие: помочь няне накрыть на стол, за которым сидят он и его товарищи.

Ребенок раздает ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками, тарелку с фруктами. Понимание обязанности еще недоступно детям четырех лет, и было бы неправильно выдвигать перед ними такое требование. Руководя детьми, педагог опирается на их интерес к процессу деятельности, создается эмоционально-положительное отношение к нему, объясняет необходимость потрудиться и всячески поощряет любую попытку ребенка проявить самостоятельность.

Основное внимание воспитатель уделяет обучению детей последовательности в работе и умению не отвлекаться от дела, а также стремится к созданию спокойной обстановки.



В нашей группе, воспитатели создали для детей алгоритмы: дежурства и сервировки стола.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

8.30 – 9.00 Завтрак

10.00 – 10.20 Второй завтрак

12.00 – 13.00 Обед

15.15 Полдник

Формирование культуры здорового питания у детей – важная задача сотрудников МКДОУ «Эртильский детский сад № 3», так как организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Поэтому в нашей группе в условиях осуществления организации образовательной деятельности, а также в ходе режимных

моментов воспитателями проводится работа по обучению детей навыкам правильного поведения за столом, умелого пользования столовыми приборами.

Воспитатель, перед приемом обеда проводит беседу по теме:

- Из чего готовится наш обед?*
- Какие овощи вы знаете?*
- Какие фрукты вы знаете?*
- Где выращивают овощи? (на огороде, на грядках, в поле)*
- Для чего всем детям и взрослым полезно есть овощи? (что быть сильными и здоровыми)*

- *Что готовят из овощей? (салаты, щи, овощные супы, рассольники, начинку для пирожков, соки: морковный, огуречный, томатный).*
- *Почему полезно есть овощи и фрукты? (витамины)*
- *Рассказываем, что необходимо сделать с овощами и фруктами перед тем как их скушать? (помыть).*



В группе создана благоприятная эмоциональная обстановка во время приема пищи. Дети обеспечены соответствующей посудой, столы и стулья соответствуют ростовым показателям, имеют маркировку в соответствии с СанПиН.

Воспитатели осуществляют руководство питанием детей: следят за осанкой, поведением за столом, сообщают названия блюд, обращают внимание на вкусно приготовленную пищу, докармливают детей, осуществляют индивидуальный подход. Дети приучены пользоваться салфетками, благодарят после еды.

Воспитатели формируют у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививают простейшие навыки самообслуживания в сервировке стола. Прием пищи осуществляется под контролем воспитателей.

Организация питания детей в группе должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома для родителей вывешивается ежедневное меню. Постоянно сотрудниками детского сада родителям даются рекомендации по питанию детей в семье.

В группе за поведением и осанкой детей следят воспитатель и помощник воспитателя. А дома конечно родители.





enjoy your life!



Если ДОУ в целях профилактики проводит витаминизацию, родители обязательно информируются.



Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

В нашей группе «Ромашка» мы проводим день рождения детей.





Оформляем красиво блюдо из фруктов.



В нашей группе «Ромашка»:

- Соблюдается режим питания*
- Проводится работа по формированию у детей навыков культуры питания*
- Проводятся Дни открытых дверей на тему:
« Организация питания» (онлайн)*