

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

Плотникова Екатерина Ивановна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 208»,

г. Чебоксары

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ

Аннотация. Питание дошкольника должно быть вкусным и полезным. Рациональное питание ребенка является основным средством для обеспечения отличного физического и умственного развития детей. Питание дошкольника должно быть калорийным и удовлетворять как ростовые, так и энергетические нужды.

Ключевые слова: здоровое питание в детском саду.

В нашем детском саду № 208 «Светлячки» организовано всё таким образом, чтобы дети получали здоровое питание. Для этого существуют специально разработанные методики приготовления пищи для детей. Продукты подбираются так, чтобы они сбалансировано дополняли друг друга, и ребёнок за день получал необходимое для его возраста количество килокалорий, витаминов и микроэлементов. Составляя меню на неделю, в детском саду учитывают такой фактор, как разнообразие блюд. Это означает, что каждый день дети получают разные блюда. Каждый день меню детского сада вывешивается при входе в группу. Это делается для того, чтобы родители смогли прочитать меню того, что их ребёнок ел в течении дня и в соответствии с этим дополнить его рацион необходимой пищей в виде лёгкого и полезного ужина. Питание дошкольника должно быть вкусным и полезным. Рациональное питание ребенка является основным средством для обеспечения отличного физического и умственного развития детей. Питание дошкольника должно быть калорийным и удовлетворять как ростовые, так и энергетические нужды. Это достигается включением в рацион должного количества белков, углеводов и жиров. Из-за дефицита белка может быть снижение работоспособности, переутомление и ухудшение успева-

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

емости. Вот почему детям нужно каждый день есть блюда из рыбы или мяса, и не забывать о молочных продуктах. Не реже 2-3 раз в неделю нужно употреблять в пищу такие продукты, сыр, творог и яйца.

Меню в детском саду.

Нормы питания в детском саду являются основой для составления меню в детском саду, в котором учитывается, сколько полезных витаминов и минералов должен получать ребенок во время завтрака, полдника, обеда и ужина. Педиатры рассчитали все в точности до грамма, чтобы малыш получал наиболее сбалансированное питание. На завтрак чаще всего деткам предлагают молочные каши. Также к завтраку подают теплый напиток (кофейный напиток или чай) и бутерброд с сыром или маслом. Молочная каша может быть гречневая, рисовая, геркулесовая, пшеничная, манная. Новое меню в детских садах предполагает давать ребятам на обед обязательно супы, это может быть борщ, рассольник, гороховый суп, вермишелевый, гречневый, овощной. В качестве мясного блюда деткам дают тефтели и котлеты с гарниром (крупяные каши или картофельное пюре, рыбные блюда, приготовленные на пару. Обед должен обязательно включать в себя салат из овощей или свежие овощи. Полдник – молоко с пирожком или булочкой, вафлями или печеньями. На ужин ребенку могут предложить творожную запеканку, овощные или рыбные блюда, яичный омлет и т. д.

Правила поведения за столом для дошкольников. Каждая мама хочет вырастить воспитанного ребенка, чтобы он знал, что можно, а чего нельзя, как правильно поступить в той или иной ситуации, чтобы кроме общего этикета, малыш знал правила поведения за столом: «Сиди ровно! Не болтай ногами! Правильно возьми вилку! Не разговаривай за столом!» - слышит малыш во время трапезы. Как научить кроху – дошкольника «застольному этикету»? Какой он этикет питания дошкольников? В первую очередь малыша не следует ругать за промахи и ошибки. Если карапуз не выполняет все правила поведения

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

за столом для детей, то следует очень мягко, достаточно деликатно напомнить, что от него требуется в данной ситуации. Закрепить полученные знания можно во время игры, например, за «кукольным чаепитием». Кроме этого, поход в ресторан или кафе с родными и близкими будет хорошим стимулом для ребенка показать все приобретенные знания и навыки. Для того чтобы крохе были понятны ваши требования, можно показать ему картинки поведения за столом, огромное количество которых можно найти на тематических сайтах или в соответствующих книгах.

Основные правила поведения за столом выглядят следующим образом:

1. Осанка – сидеть необходимо прямо, не подпирая голову руками, не болтать ногами и не балуясь;
2. Правила приема пищи – кроха должен знать, как правильно «орудовать» вилкой и ложкой, он должен усвоить, какие продукты берутся руками, а какие нарезаются ножом и так далее;
3. Аккуратность – кроха должен соблюдать это условие: не крошить, использовать по назначению салфетки и прочее;
4. Вежливость – после приема пищи малыш должен благодарить за приготовленный завтрак, обед, ужин. Выполняя все вышеперечисленные условия, кроха легко освоит основные правила питания дошкольника и поведения за столом, и вырастет воспитанным человеком.