

Розоренова Наталия Николаевна,

заведующий,

МБДОУ «Детский сад №133»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика, Россия

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Аннотация. Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от проявления различных недугов.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым – это общеизвестный факт. Правильно организованное питание обеспечивает детский организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями и энергией.

Ключевые слова: правильное питание, родители, детский сад, ребенок.

Организация питания в дошкольном учреждении является одним из условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья детей. Основой организации питания детей в детском саду служат среднесуточные наборы продуктов, рекомендованные санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", а также составленное на их основе примерное 10-ти дневное меню.

Одним из направлений в работе дошкольного учреждения является сотрудничество с семьей в вопросах рационального питания детей

Актуализация профессионального опыта педагога: новые вызовы и решения дошкольного возраста. Значимость поставленной работы состоит в том, чтобы достичь грамотного подхода родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья ребенка, через организацию рационального питания в семье. Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома для родителей в каждой возрастной группе вывешивается ежедневное меню с указанием объема порций и их калорийности.

Конечно, не все блюда нравятся детям. Это понятно, невозможно удовлетворить все их пристрастия. Многие зависят от того как питается ребенок в семье. К сожалению, не все мамы и папы задумываются о правильном питании своих малышей. Уже с раннего детства мы сами приучаем детей к различным суррогатам и «химии». Различные химические добавки, которые присутствуют в сладостях и чипсах, яркие красочные упаковки действуют на детей очень притягательно.

А когда ребенок приходит в детский сад, начинаются проблемы — я такой компот не пью, такую рыбу не ем, творог не люблю, запеканку не ем. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием — натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, печень, просто кефир и много овощей. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах.

С целью определения перспектив взаимодействия с родителями в воспитании здорового ребенка и организации работы по правильному питанию проводятся опросы, беседы, консультации, анкетирование по данной тематике.

Первая задача по вопросам организации правильного питания детей состоит в том, чтобы вовлечь каждую семью в воспитательно-образовательный процесс с целью повышения педагогической культуры

Актуализация профессионального опыта педагога: новые вызовы и решения родителей и укрепления сотрудничества в вопросах организации правильного питания детей. Прежде всего необходимо показать родителям воспитанников, как нарушение режима сказывается на здоровье детей, а также дать им соответствующие рекомендации.

Вторая задача с родителями заключается в том, чтобы активизировать и расширить знания в вопросах правильного питания.

Особый интерес у родителей, как правило, вызывают практические занятия, которые проводятся с привлечением специалистов детского сада.

С целью формирования у родителей потребности в организации правильного питания своего ребенка, в детском саду можно провести заседание родительского клуба «Здоровый ребенок».

Каждый родитель может принять непосредственное участие в беседе-размышлении. В процессе беседы родители имеют возможность упражняться в составлении свода правил по правильному питанию, каждое из которых начинается со слова «нельзя». Проведение игры «Острое» блюдо» даст возможность совместно найти решения по ряду важных вопросов питания детей.

На данном этапе с помощью разнообразных педагогических форм взаимодействия сложится определенная система работы с родителями воспитанников; найдутся продуктивные пути решения проблемы правильного питания детей дошкольного возраста в условиях детского сада и дома.

Ещё одной формой совместной работы детского сада и семьи по организации правильного питания является проведение родительского контроля. Родители приглашаются в группы и наблюдают как организуется прием пищи, сервировка столов, дежурство детей. На общем ро-

Актуализация профессионального опыта педагога: новые вызовы и решения

дательском собрании родители делятся впечатлениями от увиденного, и рассказывают о вкусовых качествах обеда в детском саду.

Некоторые родители не имеют возможности участвовать в специально организованной работе детского сада по вопросам питания. Для таких родителей актуально интерактивное общение. На сайте детского сада родители могут получить информацию о происходящих в учреждении событиях, изучить самостоятельно консультации по проблеме. Преимущества данной формы работы: родители могут получить информацию в любое удобное для них время, предлагаемая информация интересна и ненавязчива, родители получают возможность находиться в курсе событий, происходящих в детском саду.

Таким образом, вся организованная работа приносит положительные результаты, так как родители становятся нашими союзниками в вопросах организации питания дошкольников, повышается родительская компетентность и заинтересованность в вопросах здорового питания детей. При организации питания в семье родители начинают больше уделять внимания разнообразию и витаминизации блюд. Работа по организации рационального питания детей дошкольного возраста будет эффективной лишь в том случае, когда она реализуется в системе, т. е. необходима слаженная работа всех участников (персонала ДОУ, родителей и, конечно, детей).

Список литературы.

1. Гулидова Т.В., Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно – оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей / авт. – сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 73 с.

Актуализация профессионального опыта педагога: новые вызовы и решения

2. Козлова А.В. Работа ДОУ с семьей: диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, сценарии / А.В. Козлова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
3. Учимся правильно питаться. Для воспитателей ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007.
4. Фромм А. Азбука для родителей / А.Фромм. – Л.: Лениздат, 1991.
5. Чиркова С.В. Родительские собрания в детском саду (старшая группа) / С.В. Чиркова. – М.: Вако, 2011.