«Забота о здоровье детей –

важнейший труд воспитателя»

В. А. Сухомлинский

  Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

В настоящее время очень много говорят о здоровом образе жизни и, в частности, о здоровом питании. Хотя ни для кого не секрет, что вредного на прилавках наших магазинов больше, чем полезного. И порой очень трудно сделать правильный выбор. И какой же выбор является правильным? Зная, что пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, возникает множество вопросов: что полезно, а что нет, как надо правильно питаться, как разобраться во всём этом многообразии продуктов без ущерба своему здоровью.

Недостаток информации, времени спокойно поесть, красочно оформленная реклама в магазинах и по телевизору приводит к тому, что очень часто уже в дошкольном возрасте у детей болят животы, желудки, рано портятся зубы, ребята уже в начале дня испытывают слабость.

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребёнка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, чупа – чупсов и т. д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Есть дети, которые неохотно идут в детский сад при одной мысли, что их заставят там есть. Узнав от родителей, что будет на завтрак, какая каша, некоторые дети капризничают, идут в группу при условии, что их не будут заставлять есть их нелюбимое блюдо.

При этой проблеме я считаю надо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка:

• На некоторых детей оказывает положительное воздействие, если делаешь вид, что убавляешь его порцию; разрезаешь плюшку.

• Бывает и такое, что дети приучены съедать одно какое-нибудь блюдо либо первое, либо второе. Здесь ребенку можно предложить съесть немного первого и второго, чтобы приучить желудок ребенка к нужной норме пище.

• Бывает, что ребенок не хочет есть какую-то пищу. Спросишь: «Ну что, помочь тебе?» «Что вкуснее, когда тебя кормят взрослые?»

• Иногда ребенок сам просит помочь. И здесь нельзя отказать в просьбе. Эта просьба говорит о хорошем, дружеском отношении воспитателя и ребенка.

• Зная, что некоторые дети не любят тушеные овощи с мясом, я предлагаю ребенку сначала выбрать картошку, увлекаясь, ребенок подцепляет на вилку и морковку и горошек. Бывает, увлекаясь ребенок съедает все.

• Очень важно знакомить детей с названием блюд; поднимает интерес к еде, а с ним и аппетит, рассказ о том из чего приготовлено то или иное блюдо.

• Иногда используется прием, когда ребенку предлагается сесть за к тем детям, которые хорошо едят.

В формировании у детей привычки есть все, что дают в детском саду большое значение имеет договоренность воспитателей и помощника воспитателя, в работе должна быть согласованность и одни и те же требования.

Во всей нашей работе мы можем добиться успеха лишь при совместной работе с семьей, а в данном вопросе особенно. Только от мамы или от других членов семьи мы можем узнать о причине капризов ребенка в еде. А это очень части зависит от самих же родителей. Дети не любят ту пищу, которую не любит мама. Чаще это бывают тушеные овощи, овсяная и манная каша, молоко, яйца. Не любя эту пищу мама старается ее не готовить и тем самым воспитывает нелюбовь к этой пище.

Поэтому надо объяснять родителям, что очень важно с детства приучать ребенка есть все. С учетом того, что некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к отдельным продуктам питания. Работа с родителями по вопросу питания в основном проводится индивидуально. Это помогает узнать причины отказа от еды некоторых детей:

Таким образом здоровое питание – одно из основ здорового образа жизни. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма. Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья; устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов; способности к обучению во все возрастные периоды. Если дети будут правильно питаться, у них появится возможность снизить проявление хронических болезней, которые нас сопровождают на притяжении долгих лет.