



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

Консультация «**Культура здорового питания**»

**Выполнила
воспитатель
Евлеева О.А.**

«Культура здорового питания»

Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования

Во-первых, это государственный заказ. Неблагоприятная картина состояния здоровья детей дошкольного возраста и тенденция его ухудшения по всей России, в том числе и в городе Новокуйбышевске.

Во-вторых, общественный заказ, высокий уровень запросов и требований родителей воспитанников к дошкольному образованию.

Одной из задач этой работы является **культура здорового питания**.

Культура здорового питания детей в любом обществе в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Много знаний получают дети в дошкольном возрасте, в том числе, их учат следовать правилам культуры питания.

Адаптация в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии. «Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», - часто цитируем мы, и формируется представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать постановку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать свое питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья.

В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов:

- регулярность,
- разнообразие,
- адекватность,
- безопасность,
- удовольствие.

Опыт образовательных учреждений показывает, что создание благоприятной образованной среды способствует не только всестороннему развитию ребенка, его прочным знаниям, но и одновременно способствует формированию культуры здорового питания.

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья дошкольников.

Работа над **культурой здорового питания** направлена на валеологическое образование детей, основана на пяти принципах рационального питания.

Над культурой здорового питания, работают все службы МДОУ:

- администрация,
- педагоги,
- медицинский работник
- технический персонал.

Цель работы:

1. Формировать ценностное отношение к своему здоровью; знать о влиянии питания на здоровье;
2. Оценивать свое питание в соответствии с принципами рациональности.

Задачи работы:

1. Отработать культуру здорового питания дошкольников и целенаправленно отслеживать его в течение всего времени пребывания в МДОУ.
2. Популяризировать преимущества культуры здорового образа жизни, расширять кругозор дошкольников в области рационального питания.
3. Просвещать родителей в вопросах культуры здорового питания, основанных на пяти принципах.

Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психологически, нравственно адекватно оценивающий себя ребенок.

Для родителей:

- Использовать различные формы массовой пропаганды культуры здорового питания : организация лекций, проведения дня здорового питания, наглядная агитация.
- Организовывать встречи родителей с работниками пищеблока, мед. работниками.
Культура здорового питания предполагает постоянную работу и совершенствование данного вопроса.

Определив роль питания:

- В обеспечении нормального эмоционального состояния.
- В поддержании физического и психического здоровья человека.

Отношение к пище, для нас имеет значение:

- Вкусно - невкусно
- Эстетично – не эстетично
- Полезно – вредно

Влияние питания на здоровье.

Правила здорового питания.

.