

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Обязательный компонент правильного питания — это режим дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям мы прививаем важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскание рта, учим пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучаем тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

Большое значение при проведении процесса кормления включает в себя понятие «эстетика питания». Мы знакомим детей с этикетом питания.

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (*ложкой, ножом, вилкой*), приобретает определенные навыки культуры питания.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительно отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого педагог должен позаботиться о создании в группе спокойной обстановки.

Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Для этого у нас в группе есть алгоритм сервировки стола.

Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Блюда подаются не очень горячими, но и не холодными. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, для этого используется несколько схем: чем полезен тот или иной продукт. Например, в моркови содержатся витамины — А, полезен, для роста и влияет на остроту зрения.

Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено, не ломать хлеб, а откусывать его.