

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области «Институт развития образования»

Безопасность жизнедеятельности

**Организация работы с родителями
по вопросам рационального
питания детей**

Методическое пособие

Ярославль
2019

УДК 613.22
ББК 51.230
О 641

Печатается по решению
экспертной комиссии
ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензент:

Семенова О. Н., канд. биол. наук, доцент кафедры медико-биологических основ спорта ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского»

- О 641 **Организация работы с родителями по вопросам рационального питания детей** : методическое пособие / сост. Ю. П. Вербицкая, О. В. Иерусалимцева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 48 с. — (Безопасность жизнедеятельности).

В методическом пособии представлены теоретические и практические материалы по организации работы с родителями по формированию культуры питания детей, а также современные методы и формы взаимодействия педагога образовательной организации с родителями детей.

Пособие предназначено в помощь руководителям и педагогам образовательных организаций, воспитателям и методистам, всем заинтересованным в организации профилактической и просветительской работы с родителями по вопросам правильного питания детей лицам.

УДК 613.22
ББК 51.230

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019
© Вербицкая Ю. П., Иерусалимцева О. В.,
составление, 2019

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Стратегии и направления государственной политики в сфере питания взрослых и детей.....	5
Глава 2. Теоретические основы культуры питания детей.....	9
2.1. Роль питания в жизни ребенка. Роль родителей в формировании культуры питания ребенка	9
2.2. Традиционные и современные подходы к воспитанию культуры питания у детей.....	14
Глава 3. Практические рекомендации по организации работы с родителями по вопросам рационального питания	17
3.1. Практические рекомендации по выявлению педагогической компетентности родителей и предпочтений детей в вопросах рационального питания	17
3.2. Формы, методы и приемы работы с родителями в профилактической и просветительской деятельности в вопросах организации правильного питания	20
3.3. Дидактические средства формирования культуры питания.....	25
Заключение.....	27
Литература	28
Приложения	29
Приложение 1. Диагностический инструментарий	29
Приложение 2. Памятки для родителей.....	36
Приложение 3. Конспект семинара-практикума для родителей «Приготовление блюд из овощей. Салаты» (по материалам О. В. Кобелевой).....	40
Приложение 4. Мини-лекции для родителей	44
Приложение 5. Дидактические средства при работе над темой «Питание»...	46
Приложение 6. Стендовая информация для родителей	47

Введение

В современном обществе вопрос о правильном питании достаточно актуален и широко освещен в различных научных и популярных источниках. Однако проблеме формирования культуры рационального питания детей в семье уделяется недостаточно внимания. Это может быть связано как с социально-экономическими условиями государственной системы, так и с низкой психолого-педагогической компетентностью родителей в области правильного питания.

Педагоги образовательных организаций, в первую очередь дошкольных, могут внести существенный вклад в разработку и реализацию образовательных программ, предназначенных для родителей воспитанников и направленных на формирование культуры питания в семье. Данное пособие позволяет ответить на эти и многие другие вопросы, а также может стать одним из методических источников информации при планировании образовательных программ по формированию культуры питания в семье.

В первой главе данного пособия рассмотрены основные направления государственной политики развитых стран в сфере питания детей и взрослых, а также существующие нормативно-правовые предпосылки к развитию российского рынка функциональных и специализированных продуктов питания. Описаны причины роста и распространения хронических неинфекционных заболеваний.

Вторая глава посвящена роли правильного питания в развитии детей с физиологической точки зрения, а также роли родителей в воспитании культуры питания детей. Рассмотрены традиционные и современные подходы к воспитанию культуры питания у детей, основные принципы рационального питания ребенка в семье.

В третьей главе представлены методические рекомендации по организации работы с родителями по формированию культуры питания, описаны формы, методы и приемы работы с родителями в профилактической и просветительской деятельности в вопросах организации правильного питания, диагностический инструментарий по выявлению компетентности родителей и детей и дидактические средства формирования культуры питания.

В приложениях к данному пособию представлены практические материалы по организации работы с родителями и с детьми по вопросам рационального питания.

Глава 1. Стратегии и направления государственной политики в сфере питания взрослых и детей

Одним из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье человека, бесспорно, является питание. Этот компонент наряду с образом жизни человека и экологией определяет качество жизни и ее продолжительность. В контексте разговора о культуре питания основным понятием является «рациональное питание», между тем, наряду с ним употребляются термины «полноценное», «здоровое», «сбалансированное», «оптимальное», «правильное» питание и др.

В развитых государствах формирование и поддержание здорового образа жизни, в том числе за счет сбалансированного рациона питания, возведено в ранг государственной политики. В Японии, Англии, США, Германии, Франции и ряде других стран реализуются целевые национальные программы по оздоровлению населения путем разработки и организации производства пищевых компонентов, корректирующих биохимический состав продуктов питания массового потребления. Жители Западной Европы, а также североамериканцы и японцы вместо традиционных лекарственных препаратов отдают предпочтение биологически активным добавкам к пище и функциональным пищевым продуктам. Они убеждены, что макро- и микронутриенты, поступающие с пищей, способны обеспечить организм человека пластическим материалом и энергией и во многом определяют его здоровье, физическую и творческую активность.

Изменение условий жизни и труда населения России стало причиной снижения энергозатрат и закономерно должно привести к сокращению объемов потребляемой пищи. Вместе с тем, в рационе современного человека, в том числе ребенка, значительно возросло количество жиров и одновременно снизилось поступление физиологически активных веществ, потребности в которых остались неизменными. В питание современного российского ребенка зачастую входит порошок молоко, сухое картофельное пюре, искусственное сливочное масло, а также картофель фри, попкорн, кетчуп, майонез, хот-доги, чипсы, жвачки, сухарики, чупа-чупсы и шоколадные батончики. Супчики из пакета, каша моментального приготовления, бульонные кубики и газированные напитки вытеснили со стола здоровую еду, формируя неправильный стереотип питания. Под воздействием рекламы современные дети начинают предпочитать продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят реальный вред их здоровью.

В настоящее время основной причиной роста и распространения хронических неинфекционных заболеваний, занимающих ведущее место в структуре заболеваемости и причин смертности населения в большинстве регионов России, считается дефицит в рационах питания всех категорий россиян макро- и микронутриентов. Нарушение структуры питания является одной из главных причин значительного роста сердечно-сосудистых заболеваний, доля которых в общем уровне смертности в России составляет 55 %. Первопричиной данной проблемы является несбалансированное питание. По этой же причине широко

распространены заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет. Увеличилось число лиц с нарушенными иммунным статусом и устойчивостью к естественным и техногенным факторам окружающей среды. Особенно тяжелыми становятся последствия нарушения пищевого статуса для лиц и семей с низкими доходами, доля которых в нашей стране достаточно велика — около 30 %. По мнению специалистов в области питания — нутрициологов, потребность современных жителей России в микронутриентах не может быть удовлетворена за счет традиционных рационов и привычных продуктов.

В настоящее время отмечается рост потребительского спроса на продукцию органического и фермерского происхождения, функциональное и специализированное питание. Российские покупатели начинают уделять большее внимание составу продуктов питания. Назрела необходимость в проведении масштабной просветительской работы среди населения относительно принципов сбалансированного питания и потребления функциональных продуктов. Решением задачи оптимизации питания россиян в целях повышения качества жизни и профилактики алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний является включение в ежедневные рационы питания функциональных и специализированных пищевых продуктов, снижающих риск развития заболеваний, сохраняя и улучшая здоровье граждан.

В настоящее время в России существуют нормативно-правовые предпосылки к развитию рынка функциональных и специализированных продуктов питания. Так, в распоряжении Правительства РФ от 25.10.2010 г. № 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года» говорится о необходимости введения в рацион питания продуктов функционального назначения с целью сохранения и укрепления здоровья людей, а также проведения профилактики заболеваний, обусловленных неправильным питанием. Государством предпринимаются системные меры по развитию производства качественных и сбалансированных по составу пищевых продуктов, в том числе обогащенных. В частности, разработана Стратегия повышения качества пищевой продукции (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.06.2016 г. № 1364-р «Об утверждении Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года»). Данная Стратегия предусматривает важнейшие направления реализации задач в области повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации, такие как создание механизмов стимулирования производителей к выпуску пищевой продукции, отвечающей критериям качества, а также обеспечение условий для производства пищевой продукции нового поколения с заданными характеристиками качества.

В последние годы для создания условий обеспечения продовольственной безопасности, развития производства пищевой продукции и повышения ее качества, развития сырьевой базы пищевой и перерабатывающей промышленности был принят ряд важнейших нормативных правовых актов и иных документов, таких как:

– Федеральный закон от 29.12. 2006 г. № 264-ФЗ «О развитии сельского хозяйства»;

- Указ Президента Российской Федерации от 30.01.2010 г. № 120 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 г. № 1873-р «Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 14.07.2012 г. № 717 «О Государственной программе развития сельского хозяйства и регулирования рынков сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия на 2013–2020 годы»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 г. № 314 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие рыбохозяйственного комплекса”»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.04.2012 г. № 559-р «О Стратегии развития пищевой и перерабатывающей промышленности Российской Федерации на период до 2020 года»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 3.07.2014 г. № 1215-р «Об утверждении Концепции развития внутренней продовольственной помощи в Российской Федерации»;
- приоритетный проект «Экспорт продукции АПК», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. № 11);
- приоритетный проект «Формирование здорового образа жизни», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 26.07.2017 г. № 8);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Предусмотрена также подготовка проекта федерального закона по профилактике микронутриентной недостаточности, включающего определение перечня продуктов массового потребления, обязательных к обогащению микронутриентами, с установлением перечня микронутриентов. В качестве законодательной базы для производства функциональных и специализированных продуктов питания разработаны и приняты технические регламенты Евразийского экономического союза (Таможенного союза), устанавливающие в частности обязательные для применения и исполнения требования к специализированной пищевой продукции: «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011), «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011), «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания» (ТР ТС 027/2012), «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» (ТР ТС 029/2012), «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей» (ТР ТС 023/2011),

«О безопасности молока и молочной продукции» (ТР ТС 033/2013), «О безопасности мяса и мясной продукции» (ТР ТС 034/2013), «О безопасности рыбы и рыбной продукции» (ТР ЕАЭС 040/2016), «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду» (ТР ЕАЭС 044/2017).

Одной из основных задач государственной политики в области здорового питания является развитие производства обогащенных незаменимыми компонентами пищевых продуктов, специализированных продуктов детского питания, продуктов функционального назначения, диетических (лечебных и профилактических) пищевых продуктов и биологически активных добавок к пище в целях сохранения и укрепления здоровья населения, профилактики заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. Согласно Доктрине продовольственной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 25.01.2010 г. № 120) одним из основных направлений является разработка для населения образовательных программ по проблемам здорового питания как важнейшего компонента здорового образа жизни.

Таким образом, на сегодняшний день основными задачами государственной политики в области здорового питания являются:

- развитие производства пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами, продуктов функционального назначения, диетических (лечебных и профилактических) пищевых продуктов;
- разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания;
- мониторинг состояния питания населения и др.

Говоря о детском питании, необходимо отметить важность сбалансированного питания, обеспечивающего рост и развитие ребенка, способствующего профилактике заболеваний, повышению работоспособности. В отличие от него несбалансированное питание, при котором нарушен баланс между жировой и белковой частью продукта, наоборот приводит к возникновению многих проблем со здоровьем. Большой вклад в формирование у детей пищевых привычек вносит семья и реклама в средствах массовой информации, в частности на телевидении.

Глава 2. Теоретические основы культуры питания детей

2.1. Роль питания в жизни ребенка. Роль родителей в формировании культуры питания ребенка

Детский и подростковый возраст характеризуются интенсивными процессами роста и развития. Поскольку фундамент здорового человека закладывается в раннем возрасте, следовательно, и здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать развивать именно в данный возрастной период. Для полноценного роста и развития детей необходимо постоянно восполнять запасы энергии с помощью процесса питания. Под правильным питанием чаще всего диетологи понимают сбалансированный по белкам, жирам и углеводам рацион, в котором присутствуют все необходимые витамины и минералы.

Витамины являются универсальными регуляторами обменных процессов, большинство из них «работает» в каждой клетке. Основные процессы в организме протекают с участием витаминных комплексов. В частности, витамины необходимы для процессов роста, поддержания нормального кроветворения и половой функции, нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, желез внутренней секреции, продуцирующих различные гормоны, поддержания зрения и нормальных свойств кожи. Витаминам принадлежит исключительно важная роль в обеспечении адекватного иммунного ответа, в поддержании устойчивости человека к различным инфекциям, воздействию ядов, радиоактивного излучения и других неблагоприятных внешних факторов. Витамины, как и некоторые минеральные вещества, прежде всего магний, являются активными антистрессорными факторами [3].

Для эффективного роста и развития ребенка требуется интенсивное поступление минералов в организм. Выполнять свои специфические функции витамины и минеральные вещества могут только при нормальном течении их собственного обмена: усвоения в желудочно-кишечном тракте, поступления в ткани, метаболизма в активное или неактивное соединение, выведения из организма [5].

Полноценное питание наряду с лекарственными препаратами является эффективным методом терапии для ряда заболеваний, большинство из которых начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, нарушение формирования костного скелета и зубов, а также многие другие заболевания, такие как аллергические поражения дыхательной системы и кожи, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта: хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезию желчных путей, язвенную болезнь [6].

Главной особенностью минерального обмена у детей является процесс поступления в организм минеральных веществ и их выведения, а также неуравновешенность между собой [6].

Дефицит витаминов вызывает сбои в функционировании многих систем. Гиповитаминоз — недостаток, как правило, нескольких витаминов — еще больше нарушает обменные процессы. Причинные факторы дефицита минеральных веществ в организме делятся на первичные (внешние) и вторичные (внутренние). Первичные факторы обычно связаны с неполноценным или несбалансированным питанием. Среди вторичных причин — нарушения пищеварительной функции и всасывания элементов, неправильная их утилизация в организме и повышенное выведение, а также наследственные нарушения обмена веществ.

Недостаточное, избыточное и однообразное питание ведет к возникновению дистрофических состояний (гипотрофия, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням. Любые дефекты питания, особенно в дошкольном возрасте, могут напомнить о себе в последующих возрастных периодах.

В перечень проблем, возникающих у детей при неправильном питании, можно включить следующие:

- головокружения, утомляемость;
- хрупкость костей;
- низкорослость, замедление роста;
- пониженный иммунитет;
- язва желудка;
- эрозия двенадцатиперстной кишки;
- анемия;
- авитаминоз;
- похудение и др.

Основы здорового образа жизни закладываются у ребенка именно в раннем возрасте. Важнейшую роль в их формировании играет семья. Многие ученые поддерживают мнение, что формирование привычки здорового питания у ребенка дошкольного и младшего школьного возраста — «зона ответственности» его родителей.

Родители способны сформировать у ребенка оптимальное пищевое поведение в соответствии с принципами здорового питания. Воспитание основано на личном примере взрослых, за которыми дети просто повторяют, обучаясь через подражание. Правильно питаться самим и подавать хороший пример детям гораздо важнее, чем много и долго рассказывать о пользе здорового питания.

Вкусовые привычки ребенок приобретает еще в утробе мамы, улавливая аромат продуктов, которыми питается мама в период беременности и грудного вскармливания. Впоследствии эти продукты ребенок проще воспринимает и легче переваривает. Здоровый и разнообразный рацион кормящей мамы способствует приобретению правильных пищевых привычек у ребенка.

Учить ребенка правильно питаться следует уже с того момента, когда он впервые в жизни пробует твердую пищу. *Организация питания детей 3–7 лет должна решать задачи обеспечения нормального роста и развития детского организма, подготовки мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима дня, связанному с началом*

учебы в школе. В дополнение к этому необходимо научиться правильному пищевому поведению, которое заключается в грамотном составлении ежедневного меню, соблюдении режима питания, а также обучении пищевому этикету. Всему этому родители могут научить своего ребенка, чтобы избежать проблем, связанных с неправильным питанием. Если семья является территорией двойных стандартов, то обучения не происходит. Благодаря исследованиям доказано, что в основе причин заболевания желудочно-кишечного тракта у детей дошкольного возраста частично лежат ошибки в формировании пищевого поведения детей в семье, такие как привычка родителей неправильно питаться; отсутствие у родителей правильных и систематизированных знаний о здоровом, рациональном питании; низкая культура и неправильная организация питания в семье; бесконтрольность в потреблении агрессивной рекламы в СМИ, ориентированной на детей.

Питание ребенка должно отвечать следующим **основным принципам**:

- питание должно быть разнообразным, сбалансированным;
- питание должно быть регулярным;
- питание должно соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня;
- питание должно быть безопасным;
- питание должно вызывать приятные ощущения и положительные эмоции.

Важно с раннего детства формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор» с учетом его индивидуальных особенностей, возможной непереносимости каких-либо продуктов. Однообразная пища быстро «приедается», что приводит к уменьшению выделения пищеварительных соков, снижению усвояемости пищевых веществ и нарушению жизнедеятельности организма. **Разнообразное и сбалансированное** питание призвано обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами. В пищевом рационе должны присутствовать белки животного и растительного происхождения, жиры, углеводы, макро- и микронутриенты. Для того, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми для роста и развития веществами, в ежедневном меню ребенка должны присутствовать разные продукты и блюда: мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи, хлеб. Чтобы обеспечить разнообразие блюд и правильное их чередование, меню желательно составлять сразу на несколько дней вперед, оптимально — на целую неделю. Если молоко и молочные продукты должны входить в рацион питания ребенка ежедневно, то на завтрак, обед и ужин первые и вторые блюда желательно повторять не чаще, чем через 2–3 дня. Следует избегать одностороннего питания, преимущественно мучного и молочного, являющегося одной из основных причин витаминной недостаточности. Вегетарианство неприемлемо для детей, так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития.

Соблюдение пищевого режима очень важно для ребенка, так как редкие приемы пищи с большими интервалами приводят к снижению его умственных и физических способностей, а стремление плотно наесться может стать дурной

привычкой. Наоборот, при частых перекусах у ребенка снижается аппетит, и он не успевает проголодаться. **Регулярность** питания заключается в соблюдении оптимальных интервалов между приемами пищи, не превышающих 4 часов. Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними является обязательным условием для нормальной желудочной секреции. При несоблюдении этого требования ухудшается пищеварение и, соответственно, усвоение питательных веществ организмом. У детей, не соблюдающих режим, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками, им сложнее обучаться. Последний прием пищи (не позднее, чем за 1,5–2 часа до сна) должен состоять из малокалорийных продуктов (молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки), исключая жареные блюда, продукты, богатые жирами, грубой клетчаткой, специями, поваренной солью.

Оптимальный режим ребенка состоит из четырех приемов пищи в день (завтрак, обед, полдник и ужин), три из них ребенок, посещающий детский сад, получает там. Дома он употребляет только ужин, поэтому родителям имеет смысл брать в детском саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенку уже предлагали.

Энергозатраты ребенка в течение дня восполняются при помощи питания, снабжающего детский организм необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. **Энергетическая ценность** (калорийность) суточного рациона распределяется между приемами пищи следующим образом: завтрак — 20–25 %, обед — 30–40 %, полдник — 15 %, ужин — 20–25 %. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10–15 % (несколько булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления лишнего веса. Такой ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

Безопасность питания включает ряд правил, соблюдение которых необходимо во избежание несчастных случаев и нанесения вреда здоровью ребенка и остальных членов семьи. Детям нельзя давать грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую. Маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасной для них консистенции. Чтобы ребенок не подавился куском мяса, лучше его нарубить или размолоть в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы ребенок не подавился.

Основными способами приготовления пищи для детей являются варка, жарение, тушение, запекание, припускание. Взрослые обязаны следить за указанной на упаковке продукта информацией: сроком годности, условиями хранения продуктов, так как их нарушение может причинить существенный вред здоровью членов семьи. Следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда. Конечно, такой опыт способствует расширению кулинарного «кругозора», но одновременно может вызвать аллергическую реакцию. Для обеспечения безопасности питания необходимо приви-

вать детям гигиенические навыки, культуру поведения и этикета (мытьё рук перед едой, пользование столовыми приборами, салфетками, опрятность при приеме пищи, дозирование разговоров и т. д.).

Безопасность питания обеспечивается правильной тепловой обработкой пищевых продуктов (по способу и продолжительности обработки), выполняющей три задачи: обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность продуктов, уничтожая болезнетворные микроорганизмы; повысить усвояемость пищевых веществ; улучшить вкусовые качества продуктов. Требования к температурному режиму предусматривают, что пища подается горячей, температура первых и вторых блюд должна быть около 60–65 градусов. Именно горячая пища стимулирует секрецию пищеварительных соков, лучше усваивается, полнее используется организмом, дает чувство насыщения. Безопасность также заключается в соблюдении санитарных требований к помещениям, где производится приготовление пищи.

Рекомендуемая продолжительность приема пищи — 20 минут. Ребенок должен есть медленно, тщательно пережевывая. Однако удлинять интервалы приема пищи сверх указанного времени не следует в связи с быстрым развитием утомления у ребенка при однообразии вида деятельности. Тщательное пережевывание еды позволит избежать переедания и обеспечит поступление в организм большего количества полезных веществ. Прием пищи не рекомендуется сопровождать чтением книг, игрой у компьютера или просмотром телевизора. Требования к посадке ребенка за столом способствуют более эффективному усваиванию пищи: прямая посадка, не опираясь во время еды локтями на стол и не расставляя их широко в стороны.

Ребенок должен уметь правильно пользоваться столовыми приборами. Держать ложку нужно тремя пальцами: большим, указательным и средним, — зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ко рту боковым краем, а не суженной частью. Если приходится накалывать вилок кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если употребляется пюре, густая каша или вермишель — как лопаточку. Столовый нож следует держать в правой руке, а вилку — в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его, и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, без ссор и неприятных разговоров, так как это ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Необходимо научить его, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, и только с разрешения старшего, обязательно поблагодарив присутствующих, задвинув стул, убрав за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Во время приема пищи внешний вид блюд, их вкус, сервировка стола должны вызывать **положительные эмоции** у детей. Обстановка при приеме пищи должна быть спокойной, мебель удобной, соответствующей росту ребенка. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Многие

дети, по мнению психологов, не хотят принимать пищу не потому, что не голодны, а потому, что процесс приема пищи кажется им скучным и слишком длительным. Хороший выход из положения — питаться всей семьей в хорошем настроении, приучая ребенка самостоятельно и с аппетитом принимать пищу.

Правильное в количественном и качественном отношении питание является важнейшим фактором роста и гармоничного развития ребенка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета. Моделирование полезных привычек родителями легче всего происходит через демонстрацию собственного примера поведения. Поэтому вопрос питания детей — это прежде всего вопрос общей культуры здоровья всей семьи.

Поскольку родители не всегда имеют достаточные знания в области рационального питания, то перед образовательной организацией стоит задача приобщения родительской общественности к решению этой проблемы, реализации сотрудничества с семьей в вопросах отношения к здоровью как к базовой ценности. Таким образом, актуальность процесса обучения родителей правилам культуры питания в семье обусловлена возможностью ребенка получить от них опыт, *необходимый* для формирования правильных пищевых привычек.

2.2. Традиционные и современные подходы к воспитанию культуры питания у детей

В настоящее время при широком разнообразии как полезной, так и вредной пищи, представленной в современных супермаркетах, появилась необходимость в изучении воздействия продуктов питания на организм человека. Вопросами влияния питания на организм человека, пищевых веществ в составе пищи, их взаимодействия и действия, их усвоения и потребления, а также роли поддержания здоровья или развития болезни занимается наука нутрициология. Нутрициология как наука и раздел гигиены питания имеет большую историю, начинающуюся с античности, но не теряет своей актуальности в настоящее время. К сфере данной науки относятся также пищевое поведение человека, выбор продуктов питания, их обработка и хранение, пищевое законодательство, обмен веществ в организме и ряд других вопросов.

В современной нутрициологии [1] полноценной пищей признается та, которая обеспечивает шесть функций организма:

- энергетическую (поддерживается за счет углеводов, жиров и в меньшей степени — белков);
- пластическую (обеспечивает построение и обновление клеток и тканей, поддерживается благодаря белкам, в меньшей степени — минеральным веществам, жирам, углеводам);
- биорегуляторную (сводится к участию в образовании ферментов и гормонов, при ее реализации необходимы белки и витамины);
- приспособительно-регуляторную, способствующую нормальной деятельности важнейших систем организма (питание, выделение, терморегуляция); эта функция поддерживается за счет воды, пищевых волокон и других нутриентов;

- защитно-реабилитационную, заключающуюся в повышении устойчивости организма. Данная функция обеспечивается за счет профилактических и лечебных свойств различных рационов питания;

- сигнально-мотивационную (она сводится к возбуждению аппетита при употреблении пряностей и прочих вкусовых веществ).

В образовательной организации воспитание культуры питания детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей в области рационального питания. Следовательно, педагогический коллектив образовательной организации должен находиться в едином информационном и терминологическом поле по данной проблематике, что позволяет транслировать знания и понимать, в какой «плоскости» необходимо вести работу. «Ядром» образовательной программы, определяющим задачи деятельности педагогического коллектива, является понятие «культура питания», включающее в себя следующие компоненты:

- знание основ правильного питания;
- знание свойств продуктов и их воздействия на организм;
- знание правил подачи блюд и приема пищи;
- знание культуры потребления готовой пищи;
- умение правильно выбирать продукты и их готовить, используя все полезные вещества;
- экономичное отношение к продуктам питания.

Проанализировав знания родителей о рациональном питании детей и выявив ошибки в воспитании полезных привычек в питании ребенка, а также диагностировав компетентность детей в вопросах правильного питания, можно выделить направления, по которым могут осуществляться профилактическая и просветительская виды деятельности.

В качестве следующего этапа можно выделить изучение и анализ традиционных и современных подходов к организации рационального питания детей. К традиционным можно отнести валеологический подход. Среди современных обращают на себя внимание концепция интуитивного питания и нутрициология.

При валеологическом подходе здоровый образ жизни рассматривается как сложная динамическая система, характеризующаяся семейно-бытовой, общественно-трудовой и коммуникативной деятельностью. Основной задачей валеологии как науки является воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности. В современном обществе как ветвь выделилась педагогическая валеология. Основной идеей этого подхода является сохранение и укрепление здоровья через образование. То есть заботе о здоровье надо учить, необходимо формировать потребность ведения здорового образа жизни, обучать методам и технологиям сбережения своего здоровья.

Концепция «интуитивного питания» противостоит идее принуждения к еде. Она основана на способности прислушиваться к реакциям своего тела, доверять им и исходить из истинных потребностей именно своего организма, а не усредненных рекомендаций, гармонизируя взаимоотношения с едой. Челю-

век становится более внимательным к своим ощущениям, эмоциям, потребностям и опирается на них в пищевом поведении.

Проблема заключается в том, что человек не умеет слушать свое тело и зачастую ему трудно отличить здоровый физический голод от эмоционального. Физическим голодом считается проявление острой потребности организма в питательных веществах. Дискомфорт проявляется на физиологическом уровне: бурчанием в животе, слабостью, раздражительностью, — и пропадает, как только организм насыщается пищей. В отличие от физического, эмоциональный голод — это попытка организма «заесть» какую-нибудь неприятную эмоцию — скуку, грусть, обиду или растерянность — вполне конкретной пищей (шоколадом, куском колбасы или печеньем). Эмоциональный голод в итоге приводит к перееданию, потреблению лишних калорий и набору веса.

Основное правило интуитивного питания — уважать голод физический и избегать эмоционального. Исследования подтверждают роль интуитивного питания в нормализации показателей артериального давления, снижении уровня холестерина, улучшении общего самочувствия человека.

Если организм ребенка еще не знаком с несбалансированным меню, стрессами, нездоровыми привычками, то ребенок интуитивно чувствует, когда, в каких количествах и какая еда ему необходима для хорошего самочувствия, и своим поведением дает взрослым вербальную и невербальную информацию о своих пищевых потребностях и предпочтениях. Придерживаясь принципов интуитивного питания, родители должны отказаться от стереотипов в питании детей, от насильственного кормления. У каждого ребенка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития.

В рамках современных исследований можно четко выделить следующие тенденции в изменении структуры питания:

- избыточное потребление животных жиров и холестерина;
- увеличение потребления сахара и соли;
- существенное уменьшение потребления пищевых волокон (клетчатки);
- выраженный круглогодичный дефицит витаминов;
- дефицит различных макроэлементов в определенных регионах;
- дефицит микроэлементов в рационах взрослых и детей;
- значительное уменьшение потребления биологически активных веществ различной природы, в том числе так называемых «минорных» компонентов пищи.

Таким образом, реализация повышения уровня психолого-педагогической компетентности родителей в образовательной организации возможна в рамках любого из представленных выше научных подходов при условии взаимодействия семьи и педагогического коллектива.

Глава 3. Практические рекомендации по организации работы с родителями по вопросам рационального питания

3.1. Практические рекомендации по выявлению педагогической компетентности родителей и предпочтений детей в вопросах рационального питания

Существует несколько апробированных диагностических опросников (анкет) для выявления компетентности и предпочтений (убеждений) родителей в вопросах формирования культуры питания у детей (см. прил. 1). С их помощью можно получить информацию об особенностях продуктовой корзины семьи ребенка, предпочитаемых продуктах питания и блюдах, о принципах и традициях питания, которых придерживаются в семье. А также исследовать мнение взрослых членов семьи о рациональном питании, отношение родителей к формированию культуры питания в семье, измерить уровень сформированности навыков поведения за столом у ребенка. Зачастую взрослые члены семьи используют устаревшие стереотипы в сфере здоровья. Родители очень мало времени уделяют вопросам охраны здоровья детей. Уровень их знаний крайне недостаточен. А ребенок до определенного возраста смотрит на мир глазами родителей, некритично впитывая их мировосприятие.

Результаты анкетирования показывают, что основными ошибками родителей в воспитании детей являются дилемма между полным контролем (гиперопека) и свободным развитием (попустительство). Более детально ошибки можно проанализировать через родительские установки — директивы, которые родители неосознанно внушают своим детям, любя их и желая им добра. Внешне безобидные и сказанные из лучших побуждений, они наносят вред психологическому здоровью ребенка, приводя к личностным деформациям. Задачами родителей должны быть анализ собственной речи и поведения, осознание наличия директивы и ее проработка. Например, в родительской фразе «Как хорошо было, когда тебя не было, а теперь не знаешь, чем накормить!» ребенком прочитывается директива «Не живи!». Он понимает, что доставляет родителям дополнительные хлопоты, и переживает по этому поводу или начинает демонстрировать ответное негативное поведение. От родительских установок сложно избавиться, потому что они формируются в раннем детстве и могут сохраниться на всю жизнь. Родительские директивы оказывают влияние как на формирование личности ребенка в целом, так и на его пищевое поведение (см. табл. 1).

Более подробно о неконструктивных родительских посланиях и способах их преодоления можно прочитать у зарубежных авторов, например, Вирджинии Сатир и Эрика Берна. В. Сатир в своей книге «Вы и ваша семья» рассматривает ситуации общения в семье с различных сторон, что позволяет увидеть ошибки, которые допускаются при общении, а также перечисляет основные причины возникновения сложных ситуаций и способы выхода из них. Согласно теории Э. Берна, а именно транзакционного анализа, в межличностном общении чело-

век может проявлять себя в одной из трех ролей: «Родитель», «Ребенок» или «Дитя», — следовательно, вступая в контакт с окружающей средой человек всегда находится в той или иной роли [2].

Таблица 1

Основные неконструктивные родительские установки

№	Родительская установка	Вербальное выражение установки, касающейся жизни ребенка и его поведения	Вербальное выражение установки, касающейся питания ребенка
1	Не живи	Какой ты неряха! Зачем я тебя родила. Отстань, я от тебя устала	Одни проблемы с тобой, чем тебя кормить!? Не будешь есть, не пойдешь на прогулку. Если поешь (не будешь много есть...) — куплю...
2	Не будь ребенком	Ты уже не маленький, думай сам! Хватит вести себя как ребенок! Пора взрослеть. Трусишка, давай попробуй!	Ешь, что дают, и не капризничай! Ешь, что все едят. Не хочешь — не ешь, сам реши, ты же взрослый!
3	Не расти	Ты навсегда останешься моим малышом! Я всегда буду рядом!	Не ешь это, тебе еще рано. Попробуешь, когда будешь большим. Эта еда только для взрослых. Ты еще маленький — у тебя своя посуда (еда)
4	Не думай	Ты придумал ерунду! Твое мнение никого не интересует. Только я знаю, что ты хочешь	Давай я решу, что сегодня приготовить. Я сама составлю список покупок, а то что-нибудь забудешь. Будешь в своей семье решать, что есть, а здесь я главная!
5	Не чувствуй	Перестань смеяться, это не красиво. Не завидуй!	Доедай все, что положено. Ты всегда любил эту еду. Сейчас время есть, иди за стол
6	Не будь успешным, не будь лидером	Не высовывайся! Тише едешь — дальше будешь. У тебя никогда не получится так, как у мамы (папы)	Твоего мнения о меню никто не спрашивает. На тебе рубашка не сходится, надо худеть. Вкусно, как у мамы, ты никогда не приготовишь. Что ты копаешься, все уже давно поели

7	Не делай	Лучше я сама сделаю. Без меня не начинай, сейчас помогу. У тебя руки растут не из того места	Давай, я сама накрою, ты не справишься. Без меня не начинай, все испортишь
8	Не будь самим собой	Ты не мама (друг), ты так не сможешь. Не хнычь, как девчонка. Надень платье, ты же девочка! Тебя назвали в честь дедушки, но ты на него совсем не похож	Сытый (полный) человек добрее. Ешь, а то собачка съест. Посмотри, как Саша ест, а ты что! Не ожидала я, что ты откажешься есть. Я же для тебя готовила!

Говоря о компетентности детей в области культуры питания, следует отметить следующее: многие воспитанники и обучающиеся имеют низкий уровень представлений о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Уровень компетентности ребенка в вопросах здорового питания можно определить в ситуации стандартизованного интервью или наблюдения в соответствии со следующими компонентами (табл. 2):

- когнитивным;
- поведенческим;
- эмоциональным.

Таблица 2

Критерии уровней компетентности ребенка в вопросах правильного здорового питания (по Н. К. Налимовой)

Уровни	Высокий	<i>Когнитивный компонент.</i> Ребенок называет 5–10 блюд и продуктов, которые необходимы для детского питания. Может легко мотивировать свой выбор. <i>Поведенческий компонент.</i> Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни с удовольствием употребляет названные блюда и продукты. <i>Эмоциональный компонент.</i> Ситуации приема пищи не вызывают отрицательных эмоций у ребенка
	Средний	<i>Когнитивный компонент.</i> Ребенок знает менее 5 блюд и продуктов, которые необходимы в правильном здоровом рационе. Иногда затрудняется в мотивации своего выбора. <i>Поведенческий компонент.</i> Ребенок называет полезные блюда и продукты в числе тех, которые он предпочитает. В реальной жизни употребляет названные блюда и продукты нередко только после настойчивых уговоров взрослого. <i>Эмоциональный компонент.</i> Ситуации приема пищи у ребенка чаще всего не вызывают отрицательных эмоций
	Низкий	<i>Когнитивный компонент.</i> Ребенок затрудняется назвать блюда и продукты, которые необходимы в правильном рационе («полез-

		<p>ные») или называет те, которые нежелательны для детского питания («вредные»).</p> <p><i>Поведенческий компонент.</i> Ребенок называет «вредные» блюда и продукты в числе предпочитаемых. В реальной жизни употребляет полезные блюда и продукты преимущественно только после настойчивых уговоров взрослого, некоторые совсем исключает из своего рациона.</p> <p><i>Эмоциональный компонент.</i> Ситуации приема пищи у ребенка часто вызывают отрицательные эмоции</p>
--	--	---

Таким образом, анализируя вышеописанные практические рекомендации по выявлению педагогической компетентности родителей и предпочтений детей в вопросах рационального питания, можно выделить категории родителей и детей для планирования дальнейшей образовательной деятельности по повышению компетентности в вопросах культуры питания.

3.2. Формы, методы и приемы работы с родителями в профилактической и просветительской деятельности в вопросах организации правильного питания

Несмотря на большое количество форм и методов работы с родителями в области просвещения и профилактики, существует дефицит методических средств, предназначенных для формирования пищевого поведения в семье. Его можно восполнить с помощью реализации в образовательной организации обучающей программы для родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста по формированию культуры питания и рациональной организации приемов пищи детьми в домашних условиях.

В течение 20 лет на территории Российской Федерации успешно реализуется Всероссийская образовательная программа «Разговор о правильном питании». В основе данной программы, предназначенной для детей, родителей и педагогов, лежит формирование основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда и т. д.

При реализации программы используются три учебно-методических комплекта, ориентированных на разные возрастные группы учащихся (рис. 1):

- «Разговор о правильном питании» для детей 6–8 лет (рабочая тетрадь для школьников, методическое пособие для педагога, комплект плакатов, брошюра для родителей).
- «Две недели в лагере здоровья» для детей 9–11 лет (рабочая тетрадь для школьников, методическое пособие для педагога).
- «Формула правильного питания» для детей 12–14 лет (рабочая тетрадь для школьников, мультимедийный диск, пособие для педагога).



Рис. 1. Учебно-методический комплекс «Разговор о правильном питании»¹

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и учитывает различный уровень доходов в семьях учащихся. Обучение носит интерактивный характер, побуждающий у детей интерес и желание правильно питаться. Главным условием эффективной реализации программы является поддержка родителей, так как часть заданий ориентирована на совместную деятельность, что позволяет эффективно формировать полезные навыки и привычки, связанные с правильным питанием и заботой о собственном здоровье.

В рамках программы проходят следующие мероприятия (см. прил. 6):

- для учителей: кулинарный конкурс, он-лайн кулинарная студия, обучающая игра «Город здоровья», международный конкурс методик, конкурс семейной фотографии, конкурс детского творчества, международный конкурс «О здоровье и правильном питании», международная конференция «Воспитываем здоровое поколение»;
- для детей и родителей: кулинарный конкурс, фотоконкурс «Воспитываем здоровых и счастливых», кулинарная студия онлайн, онлайн-лекции экспертов в вопросах правильного питания;
- для детей: обучающие игры «Город здоровья» и «Формула правильного питания»².



Рис. 2. Титульная страница сайта проекта «Разговор о правильном питании»

¹ См.: Региональное методическое объединение координаторов питания «ПИТ». URL: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2649>.

² Подробнее: Разговор о правильном питании : [сайт]. URL: www.prav-pit.ru

В Ярославской области проект «Разговор о правильном питании» реализуется с 2012 г.[8]. Координацию его работы в Ярославской области осуществляет *Ольга Васильевна Иерусалимцева*, старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»³.

Анализируя вышесказанное, можно сделать выводы о том, что образовательная программа «Разговор о правильном питании» является уникальной в области формирования культуры питания детей дошкольного и школьного возраста. Она может стать основой для составления авторской программы педагога на основе системного подхода.

Для оптимальной и эффективной работы системы взаимодействия с родителями по организации рационального питания в семье можно так же использовать просветительские программы для родителей, например, «Школа заботливых родителей», «Академия молодых родителей» с применением следующих методов:

- лекция;
- консультация;
- семинар-практикум;
- мастер-класс.

Лекционная форма должна использоваться, когда обсуждаются важные темы детского рационального питания. В качестве приглашенных лекторов могут быть медработники, повара, врач-педиатр (прил. 4).

Чтобы лекция была усвоена родителями, необходимо соблюдать некоторые требования. До передачи лекционного материала необходимо замотивировать слушателей, показав полезность и значимость информации, перспективы ее использования, узнать про ожидания родителей от обучения. При отборе содержания нужно учитывать практическую значимость информации, ее полезность. При ознакомлении с теоретическим материалом можно опираться на практический опыт и личностное отношение обучающихся к содержанию лекции. Речь выступающего должна быть лишена декларативности. Не уместен будет менторский тон, который сведет на нет все усилия выступающего, лучше использовать позицию соратника (соучастника) с предоставлением объективной информации и выяснением отношения к ней, обсуждением возможного участия. Чтение информации с листа интерпретируется родителями как непрофессионализм и влечет за собой потерю контакта со слушателями.

Просветительские лекции можно «разбавить» и дополнить другими методами обучения. Например, **консультативная работа с родителями** может проводиться в одной из двух форм: групповой и индивидуальной. Основанием для групповой консультации чаще всего являются потребности родителей, обозначенные во время лекций. Консультация может быть частью лекционной формы, когда в ответ на полученную информацию у родителя возникает вопрос, имеющий практическую направленность и предполагающий развернутый ответ.

³ Контактный телефон: (4852)23-09-67, e-mail: ierusalimceva@iro.yar.ru

Темами для групповых консультаций могут стать следующие:

- ✓ Здоровое питание — здоровый ребенок.
- ✓ Здоровое питание дошкольника.
- ✓ Реклама думает о человеке или за человека?
- ✓ Как обманывают вкус? (Об усилителях вкуса).
- ✓ Как кормить ребенка, выезжая за границу.
- ✓ Как кормить ребенка, отдыхая на природе.
- ✓ Питание в праздники и выходные дни.
- ✓ Питание юниоров в профессиональных видах спорта. Проблемы питания юных спортсменов и их решение.
- ✓ Ребенок плохо ест: как предотвратить проблему.
- ✓ Приготовление первых блюд детского питания.
- ✓ Пищевые аллергии.
- ✓ Особенности в питании «леворукого» ребенка.

Значительную роль в реализации принципов рационального питания может сыграть система семинаров-практикумов и мастер-классов, регулярно проводимых с родителями дошкольников. Данные формы работы позволяют актуализировать личный опыт родителей в вопросах здорового питания. Для освоения родителями рекомендуются следующие темы **семинаров-практикумов**: «Приготовление блюд из овощей. Салаты» (см. прил. 3), «Составление десятидневного меню с учетом основных пищевых веществ и энергетической ценности (для домашних условий)», «Приготовление блюд из творога», «Формирование культурно-гигиенических навыков у ребенка-дошкольника», «Использование дидактических игр по правильному питанию в работе с ребенком старшего дошкольного возраста», «Праздничное и воскресное меню», «Обучение использованию столовых приборов». Большой интерес для родителей могут представлять **мастер-классы** на темы: «Сервировка стола по всем правилам», «Суповые фантазии», «Соусы к блюдам», «Пора ужинать», «Приготовление витаминизированных напитков», «Как утолить жажду?», «Приготовление фруктового сока», «Сколько стоит обед?», «Чем занять ребенка на кухне?».

Использование **наглядных** и **стендовых** форм также играет роль в информировании родителей. Основным их преимуществом является доступность, родитель в удобное время может ознакомиться с информацией. Среди разновидностей наиболее популярными являются периодическое оформление информационного уголка для родителей о правильном и рациональном питании детей; размещение информации на официальном сайте образовательной организации и в социальных сетях; демонстрация мультимедийных презентаций на популярные темы, например, «Эликсиры жизни — витамины», «Здоровье в наших руках», «Сбалансированный рацион питания», «Рациональное питание», «Здоровое питание детей», «Растения как источник фитонцидов и эфирных масел», «Трансгенные продукты», «Факты о питании» (см. прил. 2).

В рамках дошкольной образовательной организации может быть реализовано большое количество разнообразных **творческих форм**, например:

- фотоконкурс «Любимое блюдо нашей семьи» (фото и рецепт), «Я помогаю на кухне»;

- акция «Меню одного дня»;
- экскурсия на кухню детского сада;
- выставка рисунков «Русские народные блюда»;
- викторина «Что растет на бабушкином огороде?», «О том, что вкусно и полезно»;
- изготовление газеты «Полезные и вредные продукты», «Здоровье у нас на тарелке», изготовление журнала «Здоровейка»; книжки самоделки «Рецепты полезных блюд»; изготовление «Кулинарной книги», покетмода «Я — то, что я ем»;
- мероприятия: «В гостях у Вкусняшки», «На приеме у Айболита», «Путешествие в страну Витаминка», «Кулинарный поединок: приготовление овощного или фруктового салата», Праздник урожая, День национальной кухни; музыкальное событие «Праздник молока»;
- совместное составление рассказа «Вкусные истории» (истории как дети с родителями дома готовят салаты, чай, соки); сочинение загадок о полезных продуктах;
- практикум «Бутербродная страна» (изготовление бутербродов);
- исследование «Как растет овес?»;
- аппликация «Витаминная корзина», «Как победить простуду?»;
- лепка «Овощи для салата», «Блюдо с фруктами»;
- изготовление тематических костюмов;
- решение проблемной ситуации «Кто из гостей ведет себя неправильно?», «Как утолить жажду?»;
- конкурсы «Самая красивая сервировка стола»; «Самый оригинальный салат»;
- проект «Воскресный завтрак».

Еще одним из методов является **обучение родителей** работе с детьми. Наряду с «личным примером» беседа родителей с детьми считается одним из основных методов обучения детей культуре правильного питания в семье.

Предлагаемая тематика бесед с детьми:

- *общие сведения о продуктах и процессе питания:* «Самые полезные продукты», «Кто где живет, где что растет», «Молоко и молочные продукты», «Всякому овощу свое время», «Где прячется здоровье?», «Желудок — фабрика по переработке пищи», «Если хочешь быть здоров...», «Здоровье — это здорово», «Учусь быть здоровым», «О правильном питании мы свой ведем рассказ», «Как правильно жевать?»;
- *о составе рациона питания:* «Плох обед, если хлеба нет», «Как сделать кашу вкусной», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Продукты разные нужны, блюда разные важны», «Энергия пищи», «Грибная пора»;
- *о пользе и вреде продуктов питания:* «Самые полезные продукты» (овощи, фрукты, ягоды), «Как ты относишься к кока-коле?», «Похрусти, а потом не грусти», «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Где найти витамины зимой?», «У меня болит живот», «Лечебная овощная аптека», «Ядовитые растения»;

- *о гигиене питания*: «Фея чистоты», «Грязные руки грозят бедой», «Уход за собой — дело важное!», «Гигиена полости рта»;
- *об этикете и эстетике приема пищи*: «Как вы ведете себя за столом?», «Для чего нужны столовые приборы», «Зачем нужны салфетки на столе?», «Как правильно есть?», «Где и как мы едим», «Почему нельзя спешить во время еды?».

Данные практические рекомендации помогут в планировании содержания обучения родителей и в формировании культуры питания ребенка в семье.

3.3. Дидактические средства формирования культуры питания

При формировании родителями у ребенка культуры питания могут быть использованы различные дидактические средства и ресурсы: игры для детей (дидактические и сюжетно-ролевые), загадки об овощах и фруктах, стихотворения об овощах и фруктах, сказки.

Среди разнообразных **игр для детей** можно выделить две категории: дидактические и сюжетно-ролевые. *Дидактические игры* могут придумать и разработать сами родители. Возможные темы: «Самые полезные продукты», «Волшебный мешочек», «Попробуй и отгадай», «Фруктовое домино», «Понюхай и догадайся», «Готовим супы», «Полезная корзинка», «Фрукты, овощи, ягоды», «Накроем стол для кукол». В учебной литературе можно найти авторские разработки, например, авторские дидактические игры по теме «Продукты питания» М. Шекалиной. Ею предложены игры для детей младшего и старшего дошкольного возраста по формированию представлений детей о продуктах питания, составе готовых блюд; познавательного интереса к окружающему миру. В пособии представлено описание игр «Отгадай загадку» (узнать продукт по его описанию), «Что лишнее?» (умение сопоставлять, группирование предметов методом исключения), «Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет)» (карточки с изображением продуктов, входящих в состав готовых блюд, накладываются на большие карты-блюда), «Разложи продукты на полках в магазине» (соотнести продукты питания с названиями отделов магазина) и др.

Наряду с дидактическими большое место в развитии дошкольника играют *сюжетно-ролевые игры*, например, «Овощной магазин», «Семья на кухне», «День рождения», «Мы идем в магазин», «Угости друга», «Поварята», «Покорим куклу», «Ждем гостей» (сервировка стола), «Чаепитие друзей» (сервировка стола для чаепития), «Я помогаю бабушке». Отработать полученные детьми знания поможет *игровой инвентарь*, который можно купить, а можно сделать самим: столовая посуда, кухня, муляжи овощей, фруктов и продуктов питания; холодильник, электрическая плита, костюм повара, фартук, поварской колпак.

Важное место среди дидактических средств занимают различные литературные формы: сказки, рассказы, стихотворения, пословицы и поговорки (см. *прил. 5*). В литературе можно найти как народные, так и авторские **сказки**, затрагивающие тему питания. Всем известные народные сказки «Горшок каши», «Каша из топора», «Сказка о молодильных яблочках и живой воде», «Лег-

кий хлеб» рассказывают о правилах и культуре питания, о пищевых запретах. Уместно будет привести пример нескольких авторских сказок о питании: «Кошкин дом» С. Маршака, «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалкова, «Овощи» Ю. Тувима, «Картошка» З. Александровой, «Сказка в стихах о правильном питании» Т. Г. Бибеевой, цикл сказок А. Лопатиной и М. Скребцовой «О хлебе, злаках и каше», «Медовые сказки», «Фруктовые сказки», «О ягодах и грибах», «Овощи целители», «Как вырос огурец», «Почему помидор красный». Все они могут служить дидактическими средствами при формировании культуры питания у детей.

В связи с геймификацией общества в качестве полезного времяпрепровождения могут быть освоены **компьютерные игры** кулинарной направленности, являющиеся полноценным симулятором кухни. Среди них можно выделить «Чемпионат у плиты с Мариной», «Кухня Сары», «Готовим еду сами бесплатно», «Кухня» (отечественный продукт) и в русском переводе «Школа Кулинаров Nippo» («Baby cooking Nippo»). Благодаря этим онлайн-ресурсам можно получить основы приготовления различных блюд, стать участником кулинарного состязания или конкурса. Разработчиками предложена возможность выбора уровня сложности игры, предоставляются рекомендации и подсказки, а также большой ассортимент блюд.

Таким образом, дидактические средства являются важным компонентом обучения, играя мотивационную, познавательную и интерактивную функции в формировании культуры питания у детей.

Заключение

Ответственность за формирование культуры питания в семье и правильных пищевых привычек у детей лежит прежде всего на родителях, поскольку традиции питания в семье являются образцом для ребенка. Невозможно заставить ребенка есть, если он отказывается. Уже полуторагодовалому малышу можно объяснять на понятном ему языке, зачем мы едим те или иные продукты. Например, творог, чтобы кости были крепкими, чтобы вырасти высоким, мясо, чтобы был сильным, фрукты, чтобы был красивым. Бессмысленно мотивировать ребенка неполезной едой (конфетами, чипсами, сухарями) за употребление полезной. Также нужно учесть, что ребенок не полагается на вкус, для него важна текстура, внешний вид. Новый вкус нужно предлагать ребенку до 15 раз, даже если он отказывается. Его рецепторы должны привыкнуть и вполне может быть, что ему понравится продукт. Можно экспериментировать с одним и тем же продуктом, готовя и подавая его по-разному. Сладкое не должно быть ценностью, поощрением при хорошем поведении или наградой за большой труд. Родители виноваты в том, что дети начинают воспринимать сладости как сокровище и чуть ли не смысл существования. Семья и образовательное учреждение должны стать партнерами в процессе формирования культуры питания у ребенка.

Литература

1. Альхамова, Г. К., Мазаев, А. Н., Ребезов, Я. М., Шель, И. А., Зинина, О. В. Продукты функционального назначения / Г. К. Альхамова, А. Н. Мазаев, Я. М. Ребезов [и др.]. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 12. — С. 62–65.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. — Москва : ЭКСМО Город, 2014. — 586 с. — Текст : непосредственный.
3. Витамины в педиатрии как антистрессорные факторы : справочное пособие для врачей / под ред. В. М. Студеникина. — Москва, 2006. — 32 с. — Текст : непосредственный.
4. Гуменюк, Е. И., Слисенко Н. А. Правильное питание дошкольников / Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко. Москва : Детство-Пресс, 2013. — Текст : непосредственный.
5. Конь, И. Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков / И. Я. Конь ; под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. — Москва, 2000. — С. 515–545. — Текст : непосредственный.
6. Коровина, Н. А., Захарова, И. Н., Заплатников, А. Л. Профилактика дефицитов витаминов и микроэлементов у детей : справочное пособие для врачей. — Москва, 2000. — 35 с. — Текст : непосредственный.
7. Медицинское обслуживание и организация питания в ДООУ. — 2018. — № 1. — 36 с. — Текст : непосредственный.
8. Организация рационального питания детей в образовательной организации : методическое пособие / О. В. Иерусалимцева, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 62 с. — Текст : непосредственный.
9. Сатир, В. Вы и ваша семья : руководство по личностному росту / В. Сатир ; пер. с англ. — Москва : Апрель Пресс, 2014. — 320 с. — Текст : непосредственный.

Приложения

Приложение 1

Диагностический инструментарий

Анкета № 1 для родителей дошкольников «Питание в семье»

О. А. Воробьева

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты!

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?

а) да; б) нет; в) не всегда.

2. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?

а) да; б) нет; в) не всегда.

3. Как вы относитесь к «быстрому» питанию: гамбургерам, хот-догам, пицце?

а) положительно; б) отрицательно; в) никак.

4. Знаете ли вы о вкусах своего ребенка?

а) да; б) нет; в) не обо всех.

5. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?

6. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?

а) да; б) нет; в) не всегда.

7. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?

8. Существует ли в Вашей семье «режим питания»?

а) да; б) нет; в) стараемся придерживаться.

9. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?

а) да; б) нет; в) не всегда.

10. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?

а) да; б) нет; в) не всегда.

**Анкета №2 для родителей по питанию детей в домашних условиях
«Здоровое питание — здоровый ребёнок»**

А. В. Берестенников

Ф.И.О. родителя _____

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей дошкольного возраста?

2. Удовлетворяет ли Вас, в целом, питание ребенка в детском саду?

а) да; б) нет.

3. Интересуетесь ли Вы информацией о питании в ДООУ (меню, вопросы)?

а) да; б) нет.

4. Назовите любимое первое блюдо вашего ребенка:

а) щи; б) борщ; в) суп (гороховый, рисовый, с лапшой, с сыром);
г) рассольник; д) харчо.

5. Назовите любимое второе блюдо вашего ребенка:

а) творожная запеканка; б) мясная запеканка; в) жаркое по-домашнему; г)
плов с курицей; д) котлета; е) другое.

6. Любит ли ваш ребенок молочные продукты?

а) да; б) нет.

7. Любит ли ваш ребенок фрукты?

а) да; б) нет.

8. Практикуете ли Вы оригинальное оформление блюд дома?

а) да; б) нет.

9. Как относится ваш ребенок к красивому оформлению блюда?

10. Какие блюда и напитки из меню детского сада Вы готовите дома?

а) рассольник ленинградский; б) харчо; в) омлет; г) азу с картофелем;
д) кофейный напиток; е) кисель; ж) другое

11. Что не любит есть ваш ребенок? (Каши, рыба, котлеты, печень, капуста, творожные запеканки, салаты из свежих овощей, кисель, напиток из шиповника, другое) _____

12. Учитываете ли Вы в питании детей сезонность продуктов (свежие овощи, фрукты, соки и др.)?

а) да; б) нет

13. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни? _____

14. Ужинает ли ваш ребенок перед сном? (нужное подчеркнуть)

а) за 1 час до сна; б) за 2 часа до сна; в) не ужинает.

15. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)?

а) каши (да, нет); б) яйца (да, нет); в) молочная пища (да, нет); г) сладости (да, нет); д) жирная и жареная пища (да, нет).

16. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт?

а) да; б) нет.

17. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?

_____.

18. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок? (нужное подчеркнуть)

а) соки; б) газированная вода; в) кофе; г) компот; д) настой из трав;
е) минеральная вода; ж) чай.

19. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья? _____.

20. Ваши пожелания и предложения по организации питания в дошкольном учреждении _____.

Анкета № 3 для опроса родителей

М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева

Уважаемые родители!

Просим вас принять участие в исследовании, цель которого — оценить эффективность программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- Очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания).
- Высокое (здоровье ребенка зависит от его питания).
- Среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания).
- Ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания ребенка).
- Низкое (здоровье ребенка не зависит от его питания).

2. Насколько, по вашему мнению, важны следующие факторы для организации правильного питания ребенка? Расположите данные факторы в определенном порядке — от самого важного до наименее важного. Наиболее важный фактор будет иметь номер 1, второй по значимости — номер 2 и так далее, наименее важный фактор — номер 8:

- Наличие времени для организации правильного питания в семье.
- Наличие достаточных средств для организации правильного питания.
- Наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье.
- Сформированность традиций правильного питания в семье.
- Кулинарные умения и желание готовить у родителей.
- Наличие знаний о правильном питании у самого ребенка.
- Сформированность привычек в области питания у ребенка.
- Понимание взрослыми важности и значимости правильного питания для здоровья ребенка.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- Нехватка времени для приготовления пищи дома.

- Недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка.
- Нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня.
 - Недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка.
 - Невозможность организовать регулярное питание ребенка в течение дня.
 - Отсутствие единого понимания, каким должно быть правильное питание ребенка, у всех членов семьи (кто-то из взрослых разрешает есть сладости, кто-то запрещает и т. д.).
 - Ребенок не соблюдает режим питания — ест тогда, когда захочет, ест менее 3 раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами.
 - Ребенок не умеет вести себя за столом.
 - Ребенок «увлекается» сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и др.
 - Ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- Ест в одно и то же время, не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т. д.
- Моет руки перед едой без напоминаний.
- Ест небольшими кусочками, не торопясь.
- Использует салфетку во время еды.
- Моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть.
- Читает книгу во время еды.
- Смотрит телевизор во время еды.
- Ест быстро, глотает большие куски.

5. Как часто Ваш ребенок употребляет следующие продукты, блюда и напитки:

	Продукты:	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже одного раза в неделю	Не ест совсем
1	Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)				
2	Супы (любые)				
3	Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т. д.)				
4	Творог / творожки, блюда из творога				

5	Свежие фрукты				
6	Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
7	Хлеб, булка				
8	Мясные блюда				
9	Рыбные блюда				
10	Яйца и блюда из яиц				
11	Колбаса / сосиски				
12	Чипсы				
13	Сухарики в пакетиках				
14	Чизбургеры / бутерброды				
15	Леденцы				
16	Шоколад, конфеты				
17	Пирожные / торты				
18	Напитки				
19	Молоко				
20	Какао				
21	Сок / морс				
22	Компот / кисель				
23	Сладкая газированная вода (пепси-кола и т. п.)				
24	Минеральная вода				

6. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе?

- завтрак;
- второй завтрак;
- обед;
- полдник;
- ужин.

7. Можно ли сказать, что Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- Да, ребенок питается в одно и то же время всегда.
- Да, почти всегда питается в одно и то же время.
- Нет, ребенок питается в разное время.

8. Как Вы оцениваете необходимость обучения Вашего ребенка правильному питанию в школе?

- Это нужно.
- Это скорее нужно.
- Это скорее не нужно, чем нужно.
- Это не нужно.

9. Как Вы оцениваете возможные результаты обучения ребенка правильному питанию в школе?

- Это поможет мне в организации правильного питания моего ребенка.
- Это скорее поможет мне организовать правильное питание для моего ребенка.
- Это вряд ли поможет мне организовать правильное питание моего ребенка.
- Это не поможет мне в организации правильного питания моего ребенка.

Анкета для родителей № 4
«Сформированность навыков культуры поведения
за столом у детей»

Е. С. Елшанкина, Н. А. Богаткова, С. А. Погодина

Подчеркните выбранные ответы.

1. Как Вы считаете, умеет ли Ваш ребенок правильно вести себя за столом?

Да. Нет. Не всегда.

2. Есть ли у Вашего ребенка постоянное место за обеденным столом?

Да. Нет. Не всегда.

3. Существует ли в Вашем доме традиция семейных обедов?

Да. Нет. Не всегда.

4. Какой посудой и какими столовыми приборами пользуется Ваш ребенок во время еды (подчеркните)?

Тарелка для первого блюда, тарелка для второго блюда, тарелка для хлеба, ложка, вилка, нож, чашка, блюдце, чайная ложка, другое _____

5. Пользуется ли Ваш ребенок салфеткой во время еды?

Да. Нет. Не всегда.

6. Часто ли Ваш ребенок спрашивает, как правильно вести себя за столом?

Да. Нет. Не всегда.

7. Есть ли дома книги по вопросам этикета?

Да. Нет.

Благодарим Вас за сотрудничество!

Опросник-самоанализ № 5 «Мой ребенок»

Л. Р. Тосуева

Обведите номер утверждения, с которым Вы согласны, в кружок.

1. Мой ребенок каждый день ест сырые овощи или фрукты.
2. Мой ребенок ежедневно кушает 4–5 раз в день.
3. Перерывы между едой не более 3–4 часов.
4. Мой ребенок кушает в одно и то же время.
5. В суточном рационе обязательно присутствуют белки, жиры и углеводы в соотношении: 1:1:5.

6. Я считаю, что правильное питание способствует росту ребенка, его умственному развитию.

7. Мой ребенок пользуется жевательной резинкой 7–10 минут после еды.

8. Мой ребенок кушает тогда, когда успокоится после шумных подвижных игр.

9. Мой ребенок ужинает не менее чем за 2,5–3 часа до сна.

10. На ужин предлагаю ребенку мясное или рыбное блюда.

Обработка:

С каким из пунктов вы не согласны?

Посмотрите на свою работу. Если у вас:

8–10 кружков — вы правильно организуете питание ребенка;

6–7 кружков — стоит пересмотреть свои взгляды на организацию питания;

5 и меньше — стоит серьезно задуматься, так как вы рискуете здоровьем ребенка.

Памятки для родителей

Памятка 1. Мифы родителей о питании детей и реальность

Миф 1: ребенка надо накормить любой ценой.

Недаром же ходит шутка о том, что «бабушка — это единственный человек, который любит тебя не только за то, что ты есть, но и за то, что ешь».

Реалии: еда перед экраном очень вредна.

- Во-первых, потому что во время просмотра малыш не может контролировать свой аппетит и, как правило, съедает больше, чем ему нужно. А это — прямой путь к лишнему весу.

- Во-вторых, следя за интересной историей, дети «забывают» жевать и стараются быстрее проглотить пищу, что ведет к плохому пищеварению и заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

- В-третьих, привычка есть и заниматься чем-то еще (например, смотреть мультики) вредит нервной системе. Так что эта хитрость решительно не подходит.

Миф 2: за счет добавления глутаматов можно улучшить вкусовые характеристики блюд.

Чтобы накормить ребенка обычным супом или овощным рагу, родители для улучшения его вкусовых характеристик добавляют в блюдо бульонный кубик (усилитель вкуса).

Реалии: по справедливости, это не совсем «химия», поскольку глутаминовая кислота содержится во многих натуральных продуктах: парном мясе, только что сорванных с грядки овощах, свежесобранных фруктах и ягодах.

Именно из-за наличия солей глутаминовой кислоты свежие продукты обладают наиболее ярким вкусом и запахом. По мере хранения и кулинарной обработки количество этой аминокислоты уменьшается. Соответственно, добавление глутаматов возвращает готовым продуктам их утраченный в процессе производства вкус.

Безопасное количество глутамата натрия для взрослых составляет не более 1,5 г в сутки или 0,5 г за один прием. Для подростков суточная доза не должна превышать 0,5 г. Ну а малышам такая еда кроме вреда ничего не принесет.

Миф 3: человек не нуждается в соли.

Реалии: умеренное употребление соли в питании оправданно. При отказе от соли нарушается баланс натрия, что приводит к повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Недостаток натрия может привести к смерти, например к неожиданному инфаркту.

Добавлять соль в детское питание не рекомендуется как минимум до 1,5 лет, поскольку соль перегружает работу почек. Стоит учитывать, что до годовалого возраста почки ребенка не могут переработать более чем 1 г соли в день — как раз столько соли содержится в продуктах без добавления соли.

Йодированная соль значительно полезнее, нежели нейодированная. Умственное развитие ребенка связано с количеством ежедневно получаемого им йода.

Памятка 2. Как правильно организовать питание ребенка дома

- Желательно научиться относиться к вопросу детской еды философски: проголодается ребенок — поест, а если не ест — значит, не голоден.
- Соблюдение режима кормления: оптимальная регулярность приемов пищи составляет 3,5–4 часа.
- В перерывах между едой не рекомендуется давать ребенку ничего, кроме обычной воды. Непосредственно перед обедом или ужином лучше не употреблять жидкости.
- Сладости и фрукты можно давать только после еды, причем лучше приучить ребенка к тому, что есть конфеты можно только за столом, а не где придется.
- Соблюдайте ритуал приема пищи: наличие у всех членов семьи своих мест за столом, своей посуды (самостоятельно выбранной ребенком или нравящейся ему).
- Не сажайте за стол возбужденного ребенка. Прежде чем он приступит к еде, нужно его успокоить, почитав, например, книжку.
- Для возбуждения аппетита перед трапезой ребенку можно дать небольшое количество легкого овощного салата или квашеной капусты, соленый огурец.
- Детям с плохим аппетитом требуется максимально разнообразная пища. Лучше не давать одно и то же блюдо несколько дней подряд.
- Как правило, дети не любят долго жевать, поэтому старайтесь готовить более жидкие супы и каши, а вместо мяса чаще давайте котлеты.
- Готовьте вместе: еда, приготовленная своими руками, всегда вкуснее.
- Малоежкам необходимы физическая активность и свежий воздух. Впрочем, это не повредит и всем остальным малышам.
- Чтобы сделать вкуснее воду, можно добавить немножечко меда, лимонного сока и мяты в стакан с водой для школьника.

Памятка 3. Факты о питании

- ✓ Пища с добавками солей глутаминовой кислоты очень популярна в общественном питании и на производстве. Во многих современных продуктах, особенно в фастфуде, содержатся соли глутаминовой кислоты — глутаматы, в частности глутамат натрия (E-621).
- ✓ Чай, соки или любая сладкая вода воспринимается организмом не как питье, а как прием пищи. Регулярное употребление сладкой воды может привести к нарушению уровня метаболизма и серьезным заболеваниям, вплоть до ожирения.
- ✓ Вода как компонент питания представляет собой «растворитель», регулирующий все функции в организме, составляя 65–75 % от общей массы. Суточная потребность в воде у взрослых определяется как 40 мл на 1 кг веса — от

2,3 до 2,7 л. С продуктами питания и в ходе обмена веществ в результате создания воды организм получает от 0,9 до 1,2 л, остаточный объем составляет от 1 до 1,5 л.

✓ Согласно последним данным, для полного удовлетворения жизненных потребностей пища человека должна содержать более 6 000 групп различных макро- и микронутриентов, включающих свыше 20 тыс. различных пищевых соединений растительного, животного и микробного происхождения.

✓ Установлена взаимосвязь между временем просмотра ребенком телевизора и числом просьб о покупке тех продуктов, которые рекламировались во время телепередач. Просмотр 30-секундного рекламного ролика детьми 2–6 лет может оказывать влияние на выбор ребенком рекламируемых продуктов этого возраста, причем при повторном просмотре этот эффект удваивается.

✓ От лишнего веса страдают те взрослые, кому в детстве родители давали сладости, чтобы остановить истерику.

✓ Манка — самая бесполезная каша, потому что кроме углеводов практически не содержит необходимых ребенку микроэлементов и витаминов.

✓ Овсяная каша содержит фитины, которые мешают усвоению кальция, поэтому не стоит давать ее ребенку ежедневно.

✓ Особенность процесса переваривания пищи у человека зависит от его темперамента. Ферментативная активность детей с разным типом темперамента имеет отличия. Например, дети холерического склада сразу после прогулки не могут долго успокоиться, подвижны и плохо едят. Дети флегматического темперамента, наоборот, сосредоточены на питании.

✓ Рекомендуемая калорийность суточного рациона современного среднестатистического городского человека составляет 2 000–2 200 ккал.

✓ Тонкость восприятия вкуса зависит от температуры пищи. Острее всего воспринимается вкус при температуре 24°C.

Памятка 4. Натуральные детские сладости

Среди сладостей и десертов можно выделить наиболее натуральные и полезные, которые понемногу можно давать даже годовалым малышам.

1. Натуральная пастила

Пастила, приготовленная по традиционному рецепту из яблочного пюре и сахара, отличается от промышленных аналогов, особенно если она сделана по старинным рецептам вручную из антоновки с добавлением сахара, ягодного пюре, орехов или какао.

2. Зефир

Зефир по составу похож на пастилу, но в него еще добавляют яичный белок. Получается десерт вполне допустимый для детского питания. Предпочтения лучше отдавать свежему десерту с небольшим сроком хранения (это будет означать, что в продукт добавлено минимальное количество консервантов).

3. Мармелад

В состав натурального мармелада входят три ингредиента: фруктовое или ягодное пюре, сахар и желатин (или его растительный аналог агар-агар). Мар-

мелад без консервантов, красителей и сахара лучше искать в отделе диетического питания.

4. Мёд

Польза натурального мёда общеизвестна и очевидна. Самое главное — при термической обработке все его витамины улетучиваются и остается только вкус. Поэтому при использовании его в питании ребенка не рекомендуется растворять его в горячем напитке, а предложить вприкуску к молоку или чаю.

5. Домашняя выпечка

Печенья, булочки и пироги, приготовленные из качественной муки с минимальным добавлением разрыхлителей, вполне подходят для рациона ребенка. На домашней кухне процесс выпечки можно превратить в увлекательное развивающее занятие. Дети с удовольствием раскатывают тесто скалкой, вырезают формочками печенье, раскладывают начинку в пирожки.

**Конспект семинара-практикума для родителей
«Приготовление блюд из овощей. Салаты»
(по материалам О. В. Кобелевой)**

Цель — продемонстрировать воспитательные возможности совместного родителей с детьми приготовления пищи в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Задачи:

- 1) формировать у родителей культуру питания в семье;
- 2) актуализировать у родителей знания и умения выполнения первичной обработки овощей, приготовления блюд из свежих овощей;
- 3) познакомить с современными санитарно-гигиеническими требованиями к приготовлению блюд из овощей;
- 4) научить приемам правильного взаимодействия и способам воспитательного воздействия на ребенка в совместной трудовой деятельности.

Средства обучения:

материальные: ножи, дуршлаг, разделочные доски, терка, вилка, ложка, салатница, фартук, головной убор; продукты питания (свежие огурцы, помидоры, листовой или кочанный салат, болгарский перец, репчатый и зеленый лук, укроп, петрушка, растительное масло);

дидактические: презентация «Роль овощей в питании семьи», терминологический мини-словарь по теме (фитонциды, витамины, пектин), памятки «Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов», «Правила приготовления салатов», «Последовательность приготовления салата»;

информационные: методические рекомендации, семейные фотоальбомы на тему питания, рецептурные книги с иллюстрациями по теме семинара.

Этапы семинара-практикума:

I. Организационный момент.

Представление ведущих семинара-практикума. Знакомство с участниками семинара.

II. Определение темы и постановка учебной цели.

Сегодня мы познакомимся с ролью овощей в питании человека, санитарно-гигиеническими требованиями обработки продуктов для салатов, рецептами приготовления полезных витаминных салатов, формами нарезки овощей и научимся готовить и украшать салаты из свежих овощей.

III. Первичный опрос.

Для введения в тематику семинара и мотивации на последующую деятельность организуется опрос участников. Им задаются следующие вопросы:

- Любят ли в Вашей семье блюда из овощей?
- Какие блюда из овощей вы готовите регулярно?
- Какие блюда Вы хотели бы приготовить, но еще не решились?

- Есть ли блюда из овощей, которые любят все члены семьи?
- Готовите ли Вы овощные блюда, если они нравятся не всем домохозяйкам?

IV. Основной материал.

Используется презентация «Роль овощей в питании».

Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов. Овощи являются основным источником витаминов, минеральных веществ, органических кислот, углеводов. В их состав входят вкусовые, красящие, ароматические вещества, азотистые и дубильные (вяжущие) вещества, пектин (вещество средних пластинок и клеточных оболочек). Многие продукты содержат фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Овощи способствуют возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи и позволят значительно разнообразить питание. Овощи обладают лечебными свойствами, которые используются в народной и доказательной медицине. Они применяются в качестве диетических продуктов при некоторых заболеваниях.

Беседа с участниками семинара. Вопросы для обсуждения:

Какие можно приготовить блюда и овощей?

Предполагаемые ответы: из овощей готовят самые разнообразные холодные и горячие блюда: закуски (салаты, винегреты), первые блюда (овощной суп, щи, борщ, свекольник и др.), вторые блюда (жаренный или отварной картофель, рагу, котлеты). Овощи используются для приготовления соков и гарниров к рыбным, мясным блюдам, а также для приготовления холодных закусок — салатов.

Что такое салат?

Предполагаемые ответы: салат — холодное блюдо из мелко нарезанных овощей, яиц, мяса или рыбы, фруктов.

Какие продукты могут входить в состав салатов?

Предполагаемые ответы: входящими в состав продуктами могут быть:

- овощи:
 - в сыром виде (редис, зеленый салат, огурцы, помидоры, лук, капуста, сладкий перец);
 - в вареном виде (свекла, картофель, морковь);
 - в маринованном виде (огурцы, томаты, кабачки, патиссоны);
 - в соленом виде (квашеная капуста, огурцы);
- продукты, прошедшие сложную и длительную обработку (колбасы, копченая рыба, консервы);
- фрукты (свежие и консервированные).

Какие виды обработки пищевых продуктов используются для приготовления салата?

Предполагаемые ответы: механическая и тепловая кулинарная обработка овощей.

К первичной обработке овощей относится ряд последовательных действий:

- сортировка по размеру;

- мытье;
- очистка от кожуры (очищенный от кожуры картофель, быстро темнеет, поэтому после очистки его кладут в посуду с водой);
- промывание;
- нарезка.

Тепловая кулинарная обработка овощей заключается в выборе одного из способов термической обработки:

- варка;
- жаренье;
- тушение;
- пассерование;
- запекание;
- припускание.

Практикум по приготовлению салата. Для салатов овощи нарезают различными способами в зависимости от того, какое конкретное блюдо готовится. Овощи можно измельчить вручную или использовать различные приспособления (овощерезка, шинковка, терка, специальные ножи). Для украшения блюд из овощей нарезают фигурные элементы: звездочки, гребешки, шестеренки, розочки и т. д. Для оформления салата также используют листья салата, зелень петрушки, укропа, сельдерея, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую окраску (помидор, огурец, перец). Для заправки салатов используют майонез, сметану, растительное масло, уксус, соусы. Для обогащения вкуса салата добавляют сахар, горчицу, готовые острые соусы.

— Соблюдение каких требований к обработке продуктов из овощей обеспечивает безопасность приготовленного блюда?

Знакомство с памяткой «Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов» (см. ниже).

— Каковы правила приготовления салатов?

Знакомство с памяткой «Правила приготовления салатов» (см. ниже).

— Какова последовательность приготовления салата?

Знакомство с памяткой «Последовательность приготовления салата» (см. ниже).

— Какие способы сервировки стола при подаче салата Вы используете?

Демонстрация примеров сервировки стола.

Дегустация блюд.

V. *Подведение итогов семинара-практикума.*

Рефлексия.

Памятка «Санитарно-гигиенические требования к обработке продуктов для салатов»

1. Осмотреть продукты. Удалить некачественные части.
2. Вымыть овощи. Овощи нужно чистить непосредственно перед варкой, иначе они теряют много витаминов.

3. Тщательно промыть всю зелень и свежие овощи сначала сырой водой, а затем кипяченой.

4. Отварные продукты держать отдельно от сырых. После первой обработки продукты должны быть охлаждены.

5. Овощи варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ и витаминов, особенно витамина С.

6. Нарезать продукты для салата и заправить его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу.

7. Готовые, но не заправленные салаты можно хранить не более 12 часов, а заправленные не более 6 часов.

8. Нельзя держать салаты в металлической посуде.

9. При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.

10. Нарезку сырых и вареных овощей надо производить на разных разделочных досках.

11. При оформлении салатов использовать только съедобные украшения.

Памятка «Правила приготовления салатов»

1. В салатах можно использовать и сочетать любые совместимые по вкусу продукты.

2. Овощи должны быть одинаково нарезанными.

3. Для каждого салата необходима своя заправка.

4. Правильно солить блюдо перед подачей на стол.

5. При составлении меню нужно следить, чтобы продукты не повторялись.

6. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1–2 часа до подачи на стол).

Памятка «Последовательность приготовления салата»

1. Изучить набор продуктов, входящих в его рецептуру.

2. Если в состав входят вареные продукты, то их надо приготовить заранее, чтобы они успели остыть.

3. Затем обрабатывают сырые продукты: моют, чистят, нарезают. Части продуктов подготавливают для оформления салата.

4. Нарезанные продукты кладут в большую миску, перемешивают и заправляют.

5. Заправленный салат укладывают горкой в салатник и оформляют приготовленными продуктами.

Мини-лекции для родителей

1. Азбука правильного питания

Содержание: питание как основа жизни. Какие продукты мы едим, и как это влияет на наше здоровье. Сбалансированность еды по белкам, жирам и углеводам. Калорийность пищи и распределение калорий по основным приемам питания. Продукты, предпочтительные для детского питания. Продукты, которые стоит исключить из рациона ребенка. Значение и источники витаминов и микроэлементов, необходимых для полноценного роста ребенка. Питьевой режим. Соль и сахар в детском рационе.

2. Интуитивное питание: что это такое?

Содержание: формирование представлений о роли и значении правильного питания для работы всего организма. Основы концепции интуитивного питания. Осознанное питание: включенность и наслаждение процессом. Отношение к голоду и насыщению. Влияние эмоций на питание, последствия негативных эмоций. Значение пищевых веществ в жизнедеятельности ребенка. Переваривание и усвоение пищи. Эстетика в питании. Гибкий контроль калорийности пищи. Все продукты равны, все тела хороши. Отказ от диетического мышления.

3. Органолептическая и нутрициологическая точки зрения на питание

Содержание: как человек определяет качество продуктов питания? Показатели органолептической оценки: цвет и внешний вид, запах, вкус и консистенция. Органолептическое исследование качества товаров (дегустация): достоинства и недостатки.

Что такое биодоступность? Проблема клеточного питания. Профилактическое и оздоравливающее действие пищи на организм. Общие положения в оценке нутрициологического статуса детей от 2 до 18 лет. Как составить полезное меню для всей семьи?

4. Соблюдение гигиенических требований, связанных с приемом пищи

Содержание: гигиена питания. Гигиенические требования к нормированию и организации питания детей и подростков. Соответствие потребляемой пищи ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта с учетом возраста, наследственности, индивидуальных особенностей организма, физиологического состояния и состояния здоровья. Биотическая адекватность или безопасность и безвредность питания. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Профилактика пищевых отравлений.

5. Психолого-педагогические аспекты питания

Содержание: роль образца поведения родителей в привитии правильных вкусовых привычек и пищевого поведения детям. Убеждение как прием преодоления нежелательного пищевого поведения ребенка. Ошибки, допускаемые родителями в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом. Развитие навыков самостоятельности, культуры еды.

6. Витамины и минералы — незаменимые компоненты питания

Содержание: пищевые продукты, питательные вещества и пищеварительные ферменты. Принципы составления меню с учетом основных питательных веществ и энергии. Значение питательных веществ в жизнедеятельности детского организма. Дефицит витаминов у детей. Поливитаминизация. Витаминные напитки и добавки. Польза овощей и фруктов для нормальной, здоровой жизни. Благотворное влияние растений на человека. Водоросли — источник йода.

7. Эстетика питания

Содержание: сервировка стола, выбор посуды. Эстетическое оформление приготовленных блюд. Правила столового этикета. Культура поведения детей во время приема пищи. Оформление праздничного стола, праздничного блюда. Психологический настрой на прием пищи. Воспитание культуры поведения и правил этикета за столом.

8. Техника безопасности при приготовлении пищи

Содержание: правила безопасной работы, которые нужно соблюдать при приготовлении пищи. Правила пользования электронагревательными приборами. Правила работы с горячей посудой и жидкостью. Правила работы с ножом и кухонными приспособлениями. Требования к рабочей зоне, одежде и кухонному инвентарю. Правила безопасности для детей на кухне.

9. Питьевой режим

Содержание: роль воды в обмене веществ. Питьевой режим и суточная потребность организма в зависимости от возраста, времени года, физических нагрузок и др. Почему нельзя постоянно пить дистиллированную воду. Регуляция водно-солевого обмена. Польза и вред минеральной воды.

Дидактические средства при работе над темой «Питание»

Пословицы и поговорки о питании

*Хорошего понемножку, сладкого не досыта.
Сладок мёд, да не по две ложки в рот.
Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
Если много съешь, то и мёд горьким покажется.
Наелся, как бык, не знаю, как быть.
Когда я ем, я глух и нем.
На вкус и цвет товарищей нет.
Кто хорошо жуёт, тот долго живет.*

Слоганы

*Чтобы детям развиваться, нужно правильно **питаться!**
На завтрак кашу я сварю и всю семью ей **накормлю.**
Если ты не хочешь супа — поступаешь **очень глупо.**
Пополни кальций свой, дружок, съешь на завтрак **творожок.**
Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих **овощей и фруктов.**
Не буду с чипсами дружить и лимонада **много пить.**
Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!*

Стихотворения

Завтрак

*В доме с утра
Снова игра:
Ложка стала лопаткой,
Мама — пилотом,
Дед — самолетом,
Бабушка — резвой лошадкой.
Кто, как умел,
Ржал и шумел
В тесной квартире нашей.
Лишь каша,
Которую Миша не съел,
Так и осталась кашей.*

С. Махотин

*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить,*

Борщик

*Сегодня у бабули
В голубой кастрюле
Вкусный борщик есть.
Очень Ксюша с Димой
Любят борщик есть.

— Кому еще добавки?
В борце укроп и травки,
И свекла и капуста.
В тарелках уже пусто.
— Смотри-ка, в самом деле,
Весь борщик внуки съели!
А когда наелись,
Щечки раскраснелись,
Бабуле улыбались.
Всё! — Наборщевались!*

Т. Петухова

Продуктовый магазин

*В городе есть один.
Продаются в них продукты:
Мясо, хлеб, конфеты, фрукты,*

смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

С. Полухина

Крупы, рыба, и фасоль,
Лист лавровый, сахар, соль.
Продукты разные здесь есть.
Какие? Всех нам их не счесть.

С. Маршак

Приложение 6

Стеновая информация для родителей

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Приглашаем вас познакомиться с сайтом программы «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ», которую ваши дети изучают в школе.

Сайт позволит сделать обучение по программе более интересным и эффективным, поможет вам весело и познавательно провести досуг с ребёнком, больше узнать о правильном питании и здоровом образе жизни.

Регистрируйтесь на сайте и вместе с детьми принимайте участие в наших конкурсах.

ЖДЁМ ВАС НА САЙТЕ WWW.PRAV-PIT.RU

Интересные викторины

3 главные награды — экскурсия в Москву для взрослого и ребёнка

Дипломы участников для школьного портфолио

Планшеты для победителей

Конкурсы

Сувениры для участников

WWW.PRAV-PIT.RU

The infographic features a central illustration of a city street with buildings and a yellow school bus. Surrounding this central image are several circular icons connected by dashed lines, each representing a benefit of the program: a child at a desk for 'Interesting quizzes', a family for '3 main prizes', a child with a tablet for 'Tablets for winners', children holding a 'ПОДАРОК' (gift) for 'Souvenirs for participants', and a child with a certificate for 'Certificates for school portfolios'. At the bottom, there is a colorful illustration of a park with a Ferris wheel, a fountain, and children playing.

Учебное издание

Безопасность жизнедеятельности

**Организация работы с родителями по вопросам
рационального питания детей**

Методическое пособие

***Юлия Павловна Вербицкая
Ольга Васильевна Иерусалимцева***

Редактор Е. В. Никкарева

Компьютерная верстка Т. В. Макаровой

Подписано в печать 31.10.2019

Формат 60×90/16. Объем 3,06 п.л., 2,38 уч.-изд. л.

Заказ 43

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23–06–42
E-mail: rio@iro.yar.ru