

*Экономя время на приготовлении домашней пищи, родители даже не подозревают, какой вред наносят здоровью собственного ребенка. Отсутствие должного внимания к организации питания дошкольников, нехватка соответствующих знаний приводят к тому, что дети хуже развиваются, часто болеют.*

*Неслучайно особенно актуальным становится целенаправленное обучение рациональному питанию не только детей, но и их родителей.*

## **Организация рационального питания в семье и ДОО**

Одной из главных задач дошкольного учреждения является обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. При этом организация рационального питания как необходимое условие для гармоничного роста детей, их физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды занимает особое место в деятельности ДОО. Ведь именно здесь дети проводят значительную часть дня. Однако не стоит забывать, что питание в детском саду и семье должно сочетаться. Вырастить воспитанника здоровым — общая цель родителей и педагогов.

Одним из основных направлений работы коллектива нашего детского сада является сотрудничество с семьей в вопросах питания дошкольников. Для того чтобы выяснить, насколько серьезно родители воспитанников относятся к данному вопросу, было проведено анкетирование "Качество питания в детском саду", участниками которого стали 120 человек. Результаты оказались интересными. Так, 74% родителей ежедневно интересуются меню в детском саду. При этом 57% не удовлетворяет питание ребенка. Родители предлагают исключить из меню овощные, творожные запеканки, рыбу, гречку, черный хлеб, горох, тушеную капусту, кабачковую икру, а добавить любимые детьми блюда: сосиски с макаронами, разнообразную выпечку, соки, фрукты и пр. Вопрос о натуральных "нормах детского питания" поставил родителей в тупик: все без исключения отметили, что не имеют об этом представления. Под "здоровым питанием" большинство взрослых (94%) понимают употребление в пищу качественных продуктов. В 36% семей не уделяют внимания здоровому питанию, мотивируя это тем, что приготовление такой пищи требует определенных финансовых затрат, большего количества времени, в котором родители ограничены. 64% отметили, что не имеют необходимых знаний в области организации здорового питания. Несмотря на такие результаты, 85% родителей считают, что питание ребенка в ДОО и семье должно сочетаться. Отношение к культуре приема пищи тоже различается: 46% родителей во время еды объясняют детям, как вести себя за столом, 14% рассказывают о том, какие продукты полезны, а какие нет, 1% требуют от детей есть то, что предлагается, 39% совсем не уделяют этому внимания.

Оценивая питание воспитанников в детском саду по 5-балльной шкале, 20% родителей поставили 5 баллов, 31% — 4, 46% — 3 балла и 3% — 1 балл. Анализ результатов анкетирования показал, что родители не владеют информацией о здоровом питании детей.

Семья оказывает влияние на развитие ребенка, адаптирует его к окружающей жизни, от уровня педагогической культуры родителей зависит успешность и результативность домашнего воспитания детей. Многие молодые родители понимают необходимость приобщения дошкольников к здоровому питанию, а также укрепления контактов с детским садом, однако по разным причинам они не прилагают к этому усилий. Одна из причин — недостаточный уровень педагогической культуры родителей.

Задача педагогов — создать условия для творчества родителей, продуктивного взаимодействия с ними и повышения их педагогической культуры.

При организации питания в ДОО и семье особое внимание уделяется разнообразию и витаминизации блюд. Большинство родителей должны понять, что правильная организация питания способствует нормальному развитию дошкольников, повышает сопротивляемость детского организма вредным факторам.

Специалистами «Комбината питания г. Иркутска» 2 раза в год разрабатывается и согласовывается с Управлением Роспотребнадзора Иркутской области примерное цикличное меню, с учетом физиологических потребностей детского организма. Вся продукция среднесуточного набора, рекомендуемого Главным санитарным врачом РФ, включена в примерное цикличное меню по процентному соотношению к сумме питания.

В нашем детском саду имеется примерное, специально разработанная картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов.

Дети имеют возможность получать горячую, свежеприготовленную диетическую пищу. Весь цикл приготовления блюд происходит на своем пищеблоке. Составлен график приема пищи. Такая организация питания дает возможность отследить сервировку, культурные навыки, нормы выдачи блюд, аппетит детей.

В меню нашего детского сада вы никогда не найдете таких продуктов как майонез - он заменяется сметаной, колбасы, конфет, кириешок (хотя в меню есть суп с гренками – собственного приготовления), газированной воды (на нашей кухне готовят разнообразные вкусные морсы из ягод)

Завтрак в детском саду чаще всего начинается с молочных каш и горячих напитков, таких, как цикорий на молоке, чай с молоком, чай с лимоном, какао - не многие родители готовят эти блюда своим детям, особенно по утрам в виду своей занятости, для многих родителей проще приготовить бутерброд с чаем. А второй завтрак или полдник всегда бывает с кисломолочными продуктами такими как – снежок, ряженка, йогурт. Обед состоит практически всегда из трех блюд – что не всегда бывает в домашних условиях.

Для повышения педагогической культуры родителей и укрепления сотрудничества с дошкольным учреждением по рассматриваемым вопросам в нашем детском саду будут оформлены стенды "Здоровое питание", будет

запланирована организация конкурсов “Традиции в наших семьях”, привлечение родителей к активному участию в жизни ДОУ.

Старший воспитатель: Пшеничникова О.В.