

## «Организация рационального питания в ДОУ и дома в семье»

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 ДОУ

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 ДОУ. 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.

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 ДОУ 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.

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, киришок (хотя в меню есть суп с гречками – собственного приготовления)

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 полдник всегда бывает с кисломолочными продуктами такими как – ряженка, кефир. Обед состоит 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.