

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области-детский сад «Солнышко»

«Взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам питания».

"Какова пища - таков и ум,
каков ум - таковы и мысли,
каковы мысли - таково и поведение,
каково поведение - такова и судьба".

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания. Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от проявления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием – это общеизвестный факт. Правильно организованное питание обеспечивает детский организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями и энергией.

Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах он может только догадываться. Конечно, не все блюда нравятся детям. Это понятно, невозможно удовлетворить все их пристрастия. Многое зависит, от того как питается ребенок в семье.

Без сомнения, все родители хотят, чтобы их дети были крепкими и здоровыми. Но, к сожалению, не все мамы и папы задумываются о правильном питании своих малышей. Уже с раннего детства мы сами приучаем детей к различным суррогатам и «химии». Многие мамы в силу своей занятости, усталости или не компетентности в данном вопросе, на ужин подают своим детям пельмени с майонезом или сосиски с кетчупом, а суп заправляют куриным кубиком, так ребенок привыкает к такому вкусу, и блюда без добавок, кажутся ему не вкусными. Огромное влияние на детей оказывает реклама по телевизору различных шоколадных батончиков, чипсов и колы, к которой так сильно восприимчивы дети. Различные химические добавки, которые присутствуют в сладостях и чипсах, яркие красочные упаковки действуют на детей очень притягательно.

Из-за питания фастфудом наши детки страдают страшными заболеваниями: сахарным диабетом, ожирением, атеросклерозом. Значительно помолодели такие болезни как: гипертония, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, заболевания суставов и так далее.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы — я такой компот не пью, такую рыбу не ем, творог не люблю, запеканку не ем. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием — натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, кисломолочные напитки и много овощей. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах. Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Питание, должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Содержание взаимодействия с родителями охватывает широкий круг вопросов, освещает все стороны организации питания дошкольников. В нашем детском саду используются как традиционные, так и нетрадиционные формы взаимодействия. Последние вызывают наибольший интерес и отклик родителей. Рассмотрим некоторые из них подробнее.

Взаимодействие с Советом родителей.

22 апреля 2022 года родители – члены Совета родителей были приглашены на экскурсию в детский сад. Во время обеда мы прошли по всем возрастным группам и наблюдали как организуется прием пищи, сервировка столов, организация замены блюд для детей страдающих пищевой аллергией. Далее мы предложили родителям попробовать обед. На общем родительском собрании (17 мая 2022 года) уже эти мамы делились впечатлениями от увиденного, и рассказывали о вкусовых качествах обеда в детском саду. С целью пропаганды здорового питания среди детей и родителей на собрании получили консультацию медсестры детского сада. Был поднят вопрос о вредности некоторых продуктов, которые употребляют в пищу современные дети. Она рассказала о здоровом питании, которое организовывается в детском саду, о нормах питания. Педагоги подготовили видео фильм об организации питания в детском саду.

Родителям было предложено продегустировать блюда, которые готовятся в нашем детском саду. Повара приготовили все разновидности запеканок, шеф-повар предложила их попробовать. Родители отмечали прекрасный вкус этих блюд, интересовались рецептами, удивлялись хорошим вкусовым качеством запеканок.

Конкурс-онлайн «Едим дома». На этом мероприятии родителям было предложено приготовить и презентовать видео «Любимое блюдо семьи». Проведению данного мероприятия предшествовала объемная предварительная работа.

Каждая семья отличилась своими умениями: были подготовлены мини-представления, театрализованные сценки, мультимедиа презентации, видео фильмы, родители подобрали и выучили с детьми стихи, мамы представляли готовые блюда. Каждая семья была отмечена дипломом «За креативность», «Супервитамины», «Пальчики оближешь» и т.д.

Информация для родителей. Некоторые родители не имеют возможности участвовать в специально организованной работе детского сада по вопросам питания. Для таких родителей актуально интерактивное общение. На сайте нашего детского сада родители могут получить информацию о происходящих в детском саду событиях, изучить самостоятельно консультации по проблеме. Преимущества данной формы работы: родители могут получить информацию в любое удобное для них время, предлагаемая информация интересна и ненавязчива, родители получают возможность находиться в курсе событий, происходящих в детском саду.

Таким образом, родители становятся нашими союзниками в вопросах организации правильного питания дошкольников, повысилась родительская компетентность и заинтересованность в этом вопросе.

Старший воспитатель: Ненашева Т.А.
(20.05.2022 г.)