Если про кашу не забудешь - здоровым будешь!

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников, что нашло отражение в Федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения. Дошкольные годы – то время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, поэтому так важно сформировать в этом возрасте зачатки культуры здорового питания. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и несбалансированно, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания. При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа, когда постепенно формируются основы гигиены и режима питания, дается представление о полезных продуктах и полезной пище, о необходимых питательных веществах.

В статье А.А. Ошкиной «Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни» представлены теоретические основы и модель формирования у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни, раскрываются содержание каждого компонента модели и условия формирования у ребенка представлений о рациональном питании.

Завтрак – это первый прием пищи за день, самый важный и основной. Об этом говорят и диетологи, и врачи. За день ребенок тратит много энергии, поэтому ему нужно зарядиться с самого утра. На завтрак непременно должны быть разнообразные каши. Именно каши лежат в основании пирамиды здорового питания. Все каши богаты сложными углеводами, которые нормализуют перистальтику кишечника. Сложные углеводы медленно расщепляются в кишечнике, и в результате они долго поддерживают норм уровень сахара и чувство сытости. Если ребенок с утра съест кашу, его мозг будет обеспечен энергией и глюкозой.

Актуальность темы обусловлена необходимостью формирования представлений о завтраке как обязательной части режима дня, как факторе здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, о пользе каши в рационе детского питания наиболее эффективными методами и средствами как основы начальной здоровьесберегающей компетентности.

**Средняя группа 4- 5 лет**

**«Как получить кашу?»**

Задачи:

·         формировать представление о завтраке как обязательном элемента режима дня;

·         формировать представления о пользе каши в рационе детского питания;

·         формировать представление о разные виды круп (гречка, рис, манка, пшено, перловка) и называть их;

·         формировать активный словарь: добренькая, масляная, вкусная.

На формирование представлений о завтраке как обязательном элемента режима дня оказывают влияние педагогические условия воспитания в семье и образовательном учреждении: компетентность педагогов и родителей, их взаимодействие, перерастающее в сотрудничество. Чтобы дети любили, есть на завтрак кашу, нужно, чтобы ее ели и любили родители. Если родители на завтрак пьют только кофе, а ребенка заставляют, есть кашу, то всем понятно, что у ребенка не сформируются правильное пищевое предпочтение.

Цель работы с родителями - сформировать понимание важности завтрака, одного из компонентов режима дня и традиционного пищевого предпочтения - каши, для здоровья ребенка и своего собственного.