Да, мы часто слышим словосочетание «Здоровое питание». Но к сожалению, мы понимаем, но не всегда придерживаемся данного принципа. А это вопрос серьёзный и не простой.

Для детей здоровое питание закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы питание было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей. Сбалансированное, здоровое питание для детей в большей степени важнее, нежели для взрослых. Рынок переполнен огромным количеством синтетических продуктов, лишенных ценного состава. Для многих главное, чтобы то, что мы едим, было вкусно и сытно. Фаст-фуд, полуфабрикаты, газированные напитки, снеки – тысячи людей в мире имеют такое пристрастие к еде.

И это не вся проблема. Ведь в понятие неправильного питания входит не только употребление вредной еды, но и малое количество в рационе свежих необработанных растительных продуктов, малое потребление чистой воды, большое количество жареной и жирной, острой и соленой еды, обильное употребление продуктов с химическими добавками, привычка запивать еду газированными напитками, пристрастие к сладостям, игнорирование полноценного завтрака, переедание, привычки наедаться на ночь, есть на бегу или перед телевизором, увлечение сухомяткой, отсутствие регулярного режима питания. Он теряет свою силу, становится слабым, подверженным вирусам и болезням.

Дети не могут самостоятельно оценивать полезность здоровой пищи.

Поэтому в нашем ДОУ формирование и закрепление представлений о культуре питания осуществляется в специально организованной совместной и самостоятельной деятельности детей. Педагоги проводят тематические беседы, демонстрируют слайд-программы, реализуют детские тематические проекты узкой направленности. Уже в младшем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни.

Но, к сожалению, многие дети не любят есть полезную пищу, не понимая, сколько в ней содержится полезных витаминов для здоровья растущего организма.

Именно поэтому, с целью формирования у детей основ культуры питания как одной из составляющихздорового образа жизни, мы решили разработать дидактическое пособие «Кухня здорового питания», чтобы наглядно детям показать, значимость и пользу: овощей, фруктов, ягод, рыбы, молока, и показать какую вкусную еду, можно приготовить из данных продуктов. К дидактическому пособию мы создали несколько дидактических игр: «Вредное – полезное», «Приготовь блюдо», «Найди ошибку», «Составь своё блюдо», «Угадай, что за блюдо», «Полноценный рацион», «Время завтракать», «Не ешь меня – я вредная».

Такие игры, как: «Приготовь блюдо», «Составь своё блюдо», Угадай, что за блюдо?», «Найди ошибку», направлены на то, чтобы познакомить дошкольников с разными продуктами, с условными обозначениями, рецептами блюд и поваренной книгой. А также научиться готовить блюдо с помощью условных обозначений из имеющихся продуктов, найти ошибку в приготовлении блюда.

Игры: «Вредное – полезное», «Не ешь меня, я вредная!» знакомят детей с вредными и полезными продуктами. Учат понимать какие последствия могут возникнуть при приёме вредных продуктов.

Игры: «Время завтракать» и «Полноценный рацион» формируют умения детей составить полноценный рацион питания для завтрака, обеда, ужина. Для этого они могут использовать специальную игровую тарелку, которая подскажет наглядно правильный полноценный рацион.

Дети используют весь игровой материал и в самостоятельной деятельности. В таких играх, как «Семейный ужин», «Ресторан», «Прощу к столу» и др.

Опыт показал, что создание благоприятной игровой среды, использование авторского дидактического пособия «Кухня здорового питания», способствует не только получению прочных знаний о правилах приёма пищи, об особенностях приготовления блюд, их разнообразии и полезности, и способствует формированию культуры здорового питания дошкольников.