**Работа по организации рационального питания** детей дошкольного возраста в Грачевском муниципальном округе

**Работа по организации рационального питания** детей дошкольного возраста будет эффективной лишь в том случае, когда будет реализовываться в системе, т. е. необходима слаженная **работа всех участников**(**работающего персонала ДОУ**, **родителей и**, конечно, детей.)

Последние исследования показали, что для населения характерна такая негативная тенденция, как нарушение здорового питания. Одна из причин этого - низкая культура питания в семьях. Во время опроса многие дети назвали среди любимых продуктов - колбасу, пепси, чипсы. Модель пищевого поведения, как правило, формируется в дошкольном возрасте. Этому вопросу в дошкольных учреждениях Грачевского муниципального округа уделяется особое внимание.

До сих пор во многих семьях укоренилось мнение, которое противоречит медицинским рекомендациям рационального **питания.** Часто **питание** однообразно строится с учетом одного лишь принципа – удовлетворения вкусов членов семьи. Нередко вместо натуральных продуктов используются продукты быстрого приготовления и фаст-фута, а также пельмени, колбасные изделия, газированные напитки. При таком обедненном рационе ребенок, естественно, не получает достаточного количества пищевых веществ, необходимых для его нормального роста и развития. Родителям важно понимать, что правильное питание – это не диета, а грамотно составленное ежедневное меню, обеспечивающее поступление всего комплекса полезных веществ в организм ребенка.

Управление образования администрации Грачевского округа организовало выставку рисунков «Мы за здоровое **питание!»** и творческих **работ детей совместно с родителями**«Мое любимое блюдо». Дети постарались не только отразить свои предпочтения в еде, но и рассказали, полезная это пища или вредная. Полученные представления дети смогли применить в сюжетно-ролевых играх «Кафе», «Дружеское чаепитие», «Пекарня».

При составлении меню дошкольные учреждения руководствуются санитарными правилами и нормами. Требований к составлению меню достаточно много: в первую очередь - калорийность и пищевая ценность рациона, процентная разбивка по приемам пищи, накопительная ведомость (выполнение норм продуктового набора). Для ознакомления родителей с рационом питания и режимом приема пищи в детском саду педагогами была организована проведена акция «Кормите детей правильно, так как кормим их мы в детском саду!» целью акции стало ознакомление родителей с питанием в ДОУ: разнообразие , витаминизация, калорийность блюд, нормы порций по возрасту детей. Воспитатели и медицинская сестра детского сада встречали воспитанников и их родителей в костюмах полезных продуктов, медицинская сестра знакомила родителей с меню, а педагоги выявляли у детей знания о полезных и вредных продуктах.

Детские сады Грачевского округа применяют в своей **работе** очень много методов и форм **работы с родителями, воспитанниками, коллегами**,  **которые помогли им добиться высоких результатов по**  преемственности **организации питания в ДОУ и дома**.

В рамках месячника здоровья в детском саду №4 с. Грачевка с 15 марта по 15 апреля прошёл конкурс на "Лучший семейный рецепт здоровой пищи"  под девизом "Правильное питание детям!" . 20  семей приняли участие в конкурсе. Родители готовили с детьми самые разнообразные, полезные и очень вкусные блюда.

Воспитатели создали и выпустили «Агитационный ролик» в социальной сети Инстаграмм, в котором показали не только детям, но и всем взрослым, чем и как кормить ребёнка, чтобы он рос здоровым и весёлым! А еще предупредили последствия употребления в пищу вредных продуктов.

С приходом весны больше внимания уделяется продуктам, богатым витаминами и микроэлементами. Самой распространенной многолетней овощной культурой является лук. Благодаря акции «Огород на окне» у ребят детского сада 7 с. Красное каждый день свежая зелень лука, которая возбуждает аппетит и придает привлекательность любому блюду. «Сами вырастили – сами съели!».

Для формирования и закрепления у детей навыков здорового питания в процессе обмена кулинарным опытом по приготовлению полезных детских блюд среди родителей воспитанников, выявление инициативы и творческого подхода к организации детского питания в домашних условиях в ДОУ прошел фото-конкурс «Правильное питание - залог здоровья!»", где родителям с помощью фотографии необходимо было рассказать о том, как в семье уделяют внимание правильному, здоровому и рациональному питанию и здоровому образу жизни.

Чтобы уберечь детей от нехороших последствий, которые могут быть связаны с нарушением пищеварения, были проведены познавательные беседа «Полезные и вредные продукты питания». В ходе бесед воспитанники узнали, что неправильное питание – это одна из первых причин заболеваний. Для того чтобы закрепить полученную информацию, проведены дидактические игры. И у детей теперь есть правило: «Прежде чем съесть вредные продукты, подумайте несколько раз! Вредные продукты укорачивают жизнь человека, отравляют организм».

  В рамках проекта «Здоровые дети - счастливы родители» с детьми младшего возраста детского сада №10 с. Сергиевское проведена беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», в ходе которой закрепили названия овощей, фруктов, познакомились с их полезными свойствами, старшие воспитанники разнообразили тематический день "Свежие фрукты и овощи".

Оформили и пополнили материалом папки по обмену рецептами «Любимое блюдо моей семьи». Педагоги Грачевского округа **организовали**совместные развлечения для **воспитанников и родителей**«В гостях у Вкусняшки», «На приеме у Айболита», «Путешествие в страну Витаминка».

Во время самоизоляции проведен онлайн-конкурс «Блюдо для литературного героя»: родителям нужно было не просто подготовить фотографии, но и продумать литературный сюжет, а значить проявить фантазию и воображение. Нужно было приготовить вкусное блюдо, красиво его оформить и рассказать о семейных традициях, связанных с его приготовлением, придумать название своего блюда. Целая программа творческой работы! И детям интересно, и взрослым.

 Особой популярностью в питании дошкольников в осенне-зимний период пользуется каша молочная, вязкая, с тыквой. Один из вариантов рецепта, в котором сочетаются овощ и крупа, изготовлена из злаковых культур.  Это очень вкусно, а еще и полезно!

Интересна Практически в каждом выпуске рассматриваются вопросы о том, как правильно **организовать питание** детей дошкольного возраста, чем и как кормить ребенка, о пользе витаминов и многое другое…В рубриках:

•*«Советы Доктора Айболита»* - советы врачей, психолога, медсестры, народная медицина,

*«Очень вкусно!»* - предлагаем **родителям** ознакомиться с технологическими картами по которым наши повара готовят блюда для ваших детей в ДОУ,

•*«По секрету всему свету»* **родители** сами могут обменяться **опытом***(рецептами)* приготовления любимых семейных блюд.

• *«Чем занять ребенка на кухне»* мы познакомим **родителей** с различными дидактическими играми, которые можно предложить ребенку для игры на кухне

• *«Почитай-ка»* - расскажем о книгах, которые они могут прочитать ребенку, и сами узнать что-то новое и интересное

•*«Советы педагога»* знакомят с нашими консультациями, рекомендациями, памятками.

•*«Поздравляем!»* мы всегда поздравляем **родителей** с праздниками текущего месяца и наших именинников

•*«Вместе с детьми»* - рекомендации по **организации** совместной творческой продуктивной деятельности

12. Для **родителей проводится***«День открытых дверей»*, в этот день **родители**, по согласованному между собой графику, принимают участие в **воспитательно-** образовательном процессе, включая **организацию питания детей**. В этот день мы **организовываем***«семейный стол»*.

13. Оформили настенную газету - плакат *«Азбука****питания****»*

В сети интернет Instagramm и сайте ДОУ, на онлайн-лекториях**педагоги рассказывают родителям,** как важно выполнение режима **питания** и соблюдение установленных в детском саду и ставших привычными для детей часы приема пищи, поэтому до **родителей**и других членов семей необходимо донести информацию о тех культурно-гигиенических навыках, которые усваивают ребята в ДОУ.

В выходные и праздничные дни рацион **питания** ребёнка по набору продуктов и пищевой ценности **родителям** рекомендуется максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ, поэтому педагоги дают рекомендации **родителям по организации питания** ребенка по составу домашних ужинов, в выходные и праздничные дни, с учетом того, какие продукты получили ребята в течение дня в детском саду.

 В дошкольных учреждениях Грачевского округа сложилась система взаимодействия с родителями по организации питания, изучению их мнения и запросов, пожеланий и предложений в дальнейшем совершенствовании качества организации питании.