

Департамент освіти Вінницької міської ради
Комунальна установа «Міський методичний кабінет»
Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №51
Вінницької міської ради»

Все буде смачно

Організація харчування дітей дошкільного віку

Номінація: «Навчально-методичний посібник ДНЗ»

Атаманенко О. В.
Завідувач КЗ «ДНЗ №51 ВМР»
тел. (097)3615696
Молошнюк Л. В.
Вихователь-методист КЗ «ДНЗ №51 ВМР»
тел. (067)4546545

м. Вінниця 2017

Автори: **Атаманенко Оксана В'ячеславівна**, завідувач комунального закладу
«Дошкільний навчальний заклад №51 Вінницької міської ради»,

Молошнюк Людмила Василівна, вихователь-методист комунального закладу
«Дошкільний навчальний заклад №51 Вінницької міської ради».

Члени творчої групи:

Шалавінська Наталя Олександрівна – вихователь комунального закладу
«Дошкільний навчальний заклад №51 Вінницької міської ради».

Шімон Ольга Миколаївна – музичний керівник комунального закладу
«Дошкільний навчальний заклад №51 Вінницької міської ради».

Рецензенти:

Атаманенко О. В., завідувач комунального закладу «Дошкільний навчальний
заклад №51 Вінницької міської ради»

Журавель Н. В. , вихователь - методист комунального закладу «Дошкільний
навчальний заклад №72 Вінницької міської ради»

Навчально-методичний посібник розрахований для дітей дошкільного віку. Зміст посібника спрямований на підвищення обізнаності педагогів, дітей та їх батьків щодо організації правильного харчування за допомогою різних форм роботи. Цікаві авторські казки, вірші з мнемосторінками, розмальовками, меню в картинках, «пекельні» пропозиції» для батьків сприятимуть формуванню смакових звичок та поведінки у дітей і дорослих. Для вихователів ДНЗ та студентів за спеціальністю «Дошкільна освіта».

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
1.1. Моніторинг законодавства з організації харчування дітей.	7
1.2. Харчування дітей з погляду психологів.	9
1.3 . Медичний погляд на харчування дітей?	11
1.4. Батьківські стереотипи щодо дитячого харчування	14
1.5. Педагогічна оцінка організації харчування дошкільників.	15
РОЗДІЛ II. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ В КЗ «ДНЗ №51 ВМР»	
2.1. Практична реалізація системи роботи дошкільного закладу щодо правильної організації харчування дітей в ДНЗ.	16
2.2. Педагогічні знахідки колективу з організації харчування дітей в ДНЗ.	20
2.3. Налагодження співпраці з батьками з окресленого питання.	29
ВИСНОВКИ	32
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	33
ДОДАТКИ	
<ul style="list-style-type: none"> - «Скарбничка апетитних казок» .Збірка авторських казок про страви. - «ПроСТО СТО віршів до СТОлу із мнемосторінками» .Збірка авторських віршів про страви з використанням мнемо таблиць. - «Розмальовки від Смакульки». Добірка авторських розмальовок про їжу. - «СТРАшилки про СТРАви» .Збірка авторських казок про шкідливу їжу. - «Смачна абетка» .Прислів'я та приказки про їжу. - «Смачні овочеві казки». Каталог казок про їжу. - «Казки kota Бамки». - «Овочево - фруктовий мікс» . Вірші про овочі та фрукти для дітей. - «Пекельна пропозиція» .Збірка рецептів для батьків відповідно до меню. - «Виручалка» . З сімейного досвіду приготування фірмених страв для дітей. - 10-денне меню в картинках для дітей. 	

- «Їмо вдома». З досвіду сімейного виховання.
- «Абетка харчування». Наочно-інформаційний матеріал для батьків.
- «Абетка харчування» . Наочно-інформаційний матеріал для педагогів.
- «Смаколик та Смакулька». Випуск стіннівки.

ПЕРЕДМОВА

Знати про їжу людина повинна не менше,
ніж про математику або про свою рідну мову.

(Гордон Джеймс Рамзі)

Змістом Базового компоненту дошкільної освіти визначено освітні лінії, що забезпечують набуття дитиною певних знань, умінь та навичок. Найважливіші з них - це знання основних чинників збереження і зміцнення власного здоров'я, вироблення звички до здорового способу життя. Раціональне харчування дітей є необхідною складовою частиною фізичного та психічного здоров'я. Особливо важливе значення має його правильна організація. Проте, існують протиріччя між вимогами сьогодення щодо організації харчування та наявними засобами. Тому перед нами виникла проблема як перебудувати та вдосконалити систему роботи дошкільного закладу щодо правильної організації харчування дітей в ДНЗ.

Для вирішення даної проблеми ми визначили наступні **завдання**:

- Ознайомитись з теоретичними основами організації харчування дітей дошкільного віку.
- Створити динамічну групу для вивчення проблеми.
- Розробити різні форми роботи з організації правильного харчування дітей на допомогу педагогам та батькам.
- Реалізувати напрацьований досвід в різних видах діяльності в роботі з дітьми та батьками.

Результатом роботи є навчально-методичний посібник «Все буде смачно», який створила динамічна група закладу. В першому розділі «Теоретичні підходи до організації харчування дітей дошкільного віку» викладено розуміння поняття «харчування дітей» з різних точок зору – психологічної, медичної, висвітлено думку батьків та педагогів.

Приймання їжі — це пізнавальний процес, під час якого дитина в буквальному сенсі «куштує» навколишній світ. На думку психологів, дитина має усвідомлено та позитивно ставитися до цього, адже приємні враження та емоції сприяють ліпшому засвоєнню продуктів. Щоб у майбутньому дитина не знала проблем із

травленням або із зайвою вагою, медики радять дбати про здоров'я якнайбільше і як можна раніше. Більшість батьків також усвідомлюють важливе значення харчування для здоров'я своїх дітей, але недостатньо проінформовані про те, як його правильно організувати. Вони піддаються впливу поширених стереотипів, думці старшого покоління, часто створюючи протиріччя в питанні харчування дітей. В свою чергу, завданням дошкільного навчального закладу є встановлення рівноправних стосунків з батьками вихованців та врахування різних точок зору в питанні організації правильного та раціонально-збалансованого харчування дітей.

Зміст другого розділу «Забезпечення системного підходу до організації харчування дітей в КЗ «ДНЗ №51 ВМР» (З досвіду роботи)» спрямований на підвищення обізнаності педагогів, дітей та їх батьків щодо організації правильного харчування за допомогою різних форм роботи. Цікаві авторські казки, вірші з мнемосторінками, розмальовками, меню в картинках, «пекельні» пропозиції» для батьків сприятимуть **новизні** посібника з формування смакових звичок та поведінки у дітей і дорослих.

Таким чином, все вище викладене розкриває **актуальність** розгляду даного посібника. Тема їжі завжди була і залишається актуальною, оскільки здорове харчування для дітей - запорука загального здоров'я, активності та гарного настрою дитини. **Метою** ж роботи є надання рекомендацій педагогам щодо формування правильної харчової поведінки дитини, дій у разі відмови дитини від їжі, поліпшення апетиту дитини та розкриття особливостей дитячого харчування на допомогу батькам.

Правильно організоване і збалансоване харчування дитини у дитячому садку і вдома дуже важливе для здоров'я кожного дошкільника. Тому сподіваємося, що наші рекомендації педагогам та «виручалки» батькам з питань харчування допоможуть дітям швидко адаптуватися до меню дитячого садка. А збереження здоров'я дітей є і залишається основним завданням всього навчально-виховного процесу в комунальному закладі «Дошкільний навчальний заклад №51 Вінницької міської ради».

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

1.1. Моніторинг законодавства з організації харчування дітей.

Організація харчування в дошкільному закладі – це чітко регламентований процес, що регулюється чинними законодавчими нормами. Основні із цих норм викладено в **Законах України** «Про дитяче харчування» від 14.09.2006 №142 –V, «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 р. №2402-III, «Про дошкільну освіту» від 11.07.2001 №2628 - III, «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення» від 24.02.1994 №4004 -XII, «Про безпечність та якість продуктів» від 23.12.1997 №771/97 – ВР; **постановах Кабміну** «Про затвердження Порядку віднесення харчових продуктів до категорії харчових продуктів для спеціального дієтичного споживання, функціональних харчових продуктів і дієтичних добавок та їх державної реєстрації» від 07.08.2013 №767, «Про реалізацію статті 28 Закону України «Про безпечність та якість харчових продуктів» від 26.07.2006 №1023, «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» від 22.11.2004 №1591, «Про невідкладні питання діяльності дошкільних та інтернатних навчальних закладів» від 26.08.2002 №1243, **наказі МОН України** «Про затвердження Порядку встановлення плати для батьків за перебування дітей у державних і комунальних дошкільних та інтернатних навчальних закладах» від 21.11.2002 №667; **наказах МОЗ України** «Про затвердження Державних санітарних норм та правил «Методичні вимоги якості та безпечності харчових продуктів та продовольчої сировини» від 29.12.2012 №1140, «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» від 18.11.1999 №272, «Про затвердження Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів» від 24.03.2016 №234; **спільних наказах МОН України та МОЗ України** «Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах» від 15.08.2006 №620/563, «Про затвердження Порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах» від 01.06.2005 №242/329; **листах МОН України** «Про

посилення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 25.06.2013 №1/9 – 452, «Щодо вирішення окремих питань при організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 27.02.2013 №1/9 – 452, «Про здійснення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 23.05.2012 №1/9 – 396; «Інструкції з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах (зі змінами, внесеними згідно наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України від 26.02.2013 №202/165).

Питання організації харчування дітей в дошкільному навчальному закладі, всі його аспекти тримаються під постійним контролем завідувача та старшої медичної сестри. Відповідно до штатного розпису дошкільний навчальний заклад укомплектовується працівниками, які забезпечують організацію харчування.

1.2. Харчування дітей – слово психологам

Їжа має приносити задоволення,

тому не варто годувати дитину насильно

Харчування — це одна із найважливіших функцій, яка забезпечує життєдіяльність нашого організму. Процес харчування у людини поряд з біологічною функцією виконує також психологічну. Їжа повинна бути джерелом позитивних емоцій. В залежності від цього формується харчова поведінка дитини. Психологи оцінюють таку поведінку дитини як адекватну (гармонійну) або неадекватну (девіантну) в залежності від багатьох показників.

У дошкільному віці харчову неадекватну (девіантну) поведінку дитини психологи пов'язують з багатьма причинами:

- неправильне уявлення батьків про здорове харчування;
- неправильне використання продуктів харчування, які не відповідають віку дитини;
- догодовування в проміжках часу між основними прийомами їжі, особливо солодощами;
- негативні емоції (конфлікт між мамою (татом) та дитиною, обмеження свободи дитини, вимагання ідеальної чистоти, ультиматуми, погрози);
- критика дорослих на адресу дитини за обіднім столом;
- нехтування дитиною або схильність до гіперопіки;
- привертання дитиною уваги до себе дорослих через відмову прийому їжі або вживання надмірної кількості їжі.

Слід також зазначити, що майже завжди поведінка дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою харчування її батьків. Найбільше впливають на харчову поведінку дитини ставлення до приймання їжі та смакові переваги матері, адже вона є найріднішою людиною і першим зразком для наслідування. З нею дитина частіше спілкується, ділиться враженнями та проводить більше часу, ніж з іншими членами сім'ї. Тому результативність виховання як позитивних, так і негативних смакових звичок залежатиме від неї.

Справитися з психологічними проблемами поганого апетиту допоможуть такі загальні правила:

- звертайте увагу не тільки на знижений апетит дитини, а й на підвищений;
- намагайтесь знайти причину такого апетиту, пов'язати її з особливостями спілкування дорослих та дітей;
- під час вибору місця для харчування дитини важливо створити сприятливу обстановку, самостійність свободу;
- будьте послідовні, батьки повинні висувати однакові вимоги до процесу харчування дитини, але їх має бути обмежена кількість;
- не використовуйте їжу як винагороду (або покарання). Батьки купують дитині солодощі (чи інші привабливі продукти), щоб примусити дитину поводитися так, як цього хочуть вони, а дитина дуже швидко починає розуміти, що криками, істериками, плачем вона майже завжди може розраховувати на отримання солодощів;
- будьте в міру вимогливі, лагідні, спокійні, пояснюйте дитині значення здорового харчування, будьте для неї прикладом.

Як показує практика, якщо підтримувати у дитини здорові харчові звички, більшість проблем з харчуванням вдається успішно вирішити.

1.3. Що говорить медицина з приводу харчування дітей?

Раз ми засуджені на те, щоб їсти,
будемо їсти правильно.

Жан Антельм Брилья-Саварен

Чого найбільше бажають батьки своїм малюкам? Бути здоровими і розумними. Якщо діти не зовсім такі, шукають причини: погане здоров'я — наслідок поганої екології, поганої спадковості, поганих лікарів; важко вчитися — погані вчителі, немає здібностей, лінощі тощо... А тим часом медики твердять: одним із винуватців поганого здоров'я та поганої успішності може бути... харчування дитини. У нашій їжі міститься величезна кількість поживних речовин, і всі вони відповідають за певну функцію організму. Від правильного споживання їжі залежить стан здоров'я кожної дитини, тому в повсякденному харчуванні обов'язково мають бути білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Білок. Для дітей перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Джерелом білка є яйця, риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири. Після травлення організм відкладає жири „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі, нерафінованій олії.

Вуглеводи. Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння (особливо в дитячому віці).

Клітковина. Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі „об'єму”,

підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

Вода. У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєвонеобхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини дошкільного віку потребує 1,5 – 2л рідини.

Вітаміни та мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів. Вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів.

Найпоширенішими з вітамінів є:

- - Вітамін А - сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.
- - Вітаміни групи В - необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.
- - Вітамін С – запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, лимонах, чорній смородині.
- - Вітамін D – зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жирі.

Харчування дітей повинно вироблятися грамотно й з розумом. Щоб у майбутньому дитина не знала проблем із травленням або із зайвою вагою, медики радять звернути увагу на такі основні принципи здорового харчування:

- помірність – калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичних витрат організму.
- різноманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо та молочні вироби).
- збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Отже, правильне харчування дітей дошкільного віку – запорука здоров'я дитини в майбутньому. Саме тому важливо дбати про нього якнайбільше і як можна раніше, дотримуючись таких рекомендацій, які розробили медики:

- Пам'ятайте, що раціональне харчування – одна з основних умов здоров'я дитини.
- Поєднуйте у їжі, в правильному співвідношенні білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду.
- Дотримуйтеся режиму харчування.
- Не підгодовуйте дитину в проміжках між прийомами їжі.
- Давайте тільки ту кількість їжі, яку дитина з'їдає із задоволенням.
- Дотримуйтеся навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.
- Підкреслюйте необхідність добре пережовувати їжу, не вживати надто гарячої чи холодної страви, не відкушувати великих шматочків, жувати із закритим ротом.
- Не забувайте, що найкориснішими є ті овочі і фрукти, які властиві нашому регіону, ростуть у наших садах.
- Не слід давати дітям продуктів глибокого замороження, незнайомих грибів, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо прожарені або проварені м'ясо, рибу, сиру воду.
- Не забувайте про виховання культурно-гігієнічних навичок у дітей.

1.4. Батьківські стереотипи щодо дитячого харчування

Вчений – це не той, хто багато читає,
а той хто читає з користю.

Від того, що людина буде багато їсти,
вона не стане здоровішою. Аристип

Коли йдеться про дитяче харчування, багато батьків піддаються впливу поширених стереотипів. Так одні вважають, що якщо їсти без хліба – ніколи не будеш ситий, інші вважають, що готувати супи краще на наваристому бульйоні, у деяких батьків (якщо немає бажання готувати або немає часу) дітей можна нагодувати продуктами швидкого приготування і дорослі нічого страшного в цьому не бачать. А ще конфлікт поколінь: з однієї сторони – принципові мама і тато, з іншої – гіперопіка бабусі і дідуся. Запорука успіху у формуванні звичок здорового харчування дітей дошкільного віку в тому, що ці принципи повинні бути єдині для всіх членів сім'ї, але часто саме з цим виникають труднощі. Якщо батьки дитини відносно легко перебудовують свій раціон на догоду принципам правильності, то бабусі і дідусі, виховані на кардинально інших харчових звичках, часто створюють протиріччя. Батьки мислять «крайнощами» й суворо ділять їжу на правильну й неправильну. Старше покоління необхідні корисні продукти для дітей замінюють непотрібною «смакотою», що призводить до того, що через деякий час дитина відмовляється від нормальної їжі на користь шкідливої. Дорослим варто критично переосмислити свою харчову поведінку, об'єднатися та подумати про своїх дітей. Адже часи змінюються, організм дітей адаптується до актуальних умов. Нині споживачам доступні не лише різноманітні продукти харчування, а й інформація щодо їх користі або шкоди. Тож навіть перевірені часом знання дорослим слід пристосовувати до сучасних обставин аби відомо обрати найліпший для дітей харчовий режим. Натомість слід до улюбленої їжі дітей повсякчас додавати елементи корисної; бути уважними до реакцій дітей; користуватися кожною нагодою збільшити споживання натуральних продуктів, які діти добре засвоюють. Ось тому в закладі ведеться постійна робота з батьками щодо організації правильного раціонально – збалансованого харчування дітей.

1.5. Педагогічна оцінка організації харчування дітей в дошкільному навчальному закладі.

Якщо мова йде про дошкільний навчальний заклад, то, звичайно йдеться і про педагога, який є вирішальною фігурою у здійсненні всіх завдань навчального закладу. Сьогодні професійна компетентність педагога передбачає якісні зміни в його педагогічній майстерності, в даному випадку це стосується організації правильного харчування дітей в ДНЗ. Адже нині некорисна їжа дещо подібна до яскравої хижої рослини: широкий вибір, гарне пакування та приємний смак, що часто притаманні шкідливим та ненатуральним продуктам, ваблять споживачів та затьмарюють їхній здоровий глузд. Надто ця проблема актуальна для дітей дошкільного віку, адже вони керуються принципом «подобається — не подобається» («смачно — не смачно»). Та дитячий організм може навчитися відрізнити корисне від шкідливого лише за правильної організації раціону харчування, яка має стати першочерговим завданням вихователя дошкільного закладу.

Значною мірою здоров'я та опірність організму дитини залежить і від рівня сформованості у неї культурно-гігієнічних навичок. У листі Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010р. №1/9-563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» наголошується на обов'язковому дотриманні правил естетики харчування, вихованні необхідних гігієнічних навичок, що відповідають віку та рівню розвитку дітей. Вихователі беруть активну участь у формуванні у них культури харчування та розуміння значення прийому їжі для нормального функціонування організму. Дітей привчають сидіти за стіл охайними, з чистими руками, сидіти за столом правильно та користуватись столовим приладдям (столовою, чайною ложками та виделкою). Дітей середньої та старшої групи навчають чергувати: сервірувати столи, збирати використаний посуд, використовувати спеціальний одяг.

Організація харчування дуже допомагає, якщо дорослі – і педагоги, і батьки, знають про особливості дитячого харчування та смакові переваги дитини.

РОЗДІЛ II. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ В КЗ «ДНЗ №51 ВМР»

2.1. Практична реалізація системи роботи дошкільного закладу щодо правильної організації харчування дітей в ДНЗ.

Організація харчування забирає багато часу у професійній діяльності всього колективу дошкільного закладу. Робота ця надзвичайно складна й відповідальна. Вважаючи, що ефективно працювати можуть лише добре освічені та знаючі педагоги завідувачем Атаманенко О. В. було створено динамічну групу з проблемного питання (табл. 1.1.).

РОБОТА ДИНАМІЧНОЇ ГРУПИ

Керівник творчої групи: завідувач Атаманенко О. В.

Члени динамічної групи: вихователь-методист Молошнюк Л. В., музичний керівник Шімон О. М., вихователь Шалавінська Н. О., вихователь Заприлюк О. В., вихователь Нечитайло В. В., старша медична сестра Ткач І. М.

Тема: «Педагогічні знахідки колективу з організації харчування дітей в ДНЗ»

Вивчення проблеми: Забезпечення системного підходу до організації харчування дітей шляхом створення розвивального середовища та налагодження співпраці з батьками.

Табл.1.1.

Теоретична частина				
Опрацювання періодичних видань, літератури, розробка консультацій.				
1	Організаційне засідання. Моніторинг законодавства та методичної літератури з організації харчування дітей. Обговорення плану роботи.	Вересень	Завідувач Атаманенко О. В. Всі члени динамічної групи	
2	«Харчування дітей – слово психологам» (Консультація)	Жовтень	Вихователь-методист Молошнюк Л.В.	
3	«Що говорить медицина з приводу харчування дітей?» (Консультація)	Листопад	Медична сестра Ткач І. М.	

4	Педагогічна оцінка організації харчування дошкільників (Консультація)	Грудень	Завідувач Атаманенко О. В.	
5	Підсумок роботи динамічної групи, презентація матеріалів.	Січень	Вихователь-методист Молошнюк Л.В.	
Практична частина				
Розробка та виготовлення практичних матеріалів				
1	Секційне засідання педагогів з метою обміну досвідом «Аналіз харчування дітей в ДНЗ» Створити каталог дитячої літератури: казки, вірші, прислів'я, приказки з окресленого питання.	Вересень	Всі члени творчої групи Вихователь Шалавінська Н. О.	
2	Розробити меню в картинках для дітей відповідно до перспективного 10-денного меню на зимово-весняний період	Жовтень	Вихователь Нечитайло В. В.	
3	Розробити авторські казки та вірші з мнемо сторінками для дітей відповідно до перспективного 10-денного меню на зимово-весняний період Підготувати наочно-ілюстративний матеріал для педагогів «Абетка харчування» (консультації, конспекти занять, свят та розваг тощо)	Листопад	Вихователь – методист Молошнюк Л. В. Вихователь Заприлюк О. В. Музичний керівник Шімон О. М.	
4	Виготовити казкових героїв до театралізованих казок Підготувати наочно-ілюстративний матеріал для батьків «Абетка харчування» (консультації, папки-пересувки, буклети, пам'ятки, досвіди сімейного виховання, стіннівки)	Грудень	Завідувач Атаманенко О. В. Всі члени творчої групи	

5	<p>Розробити план заходів та провести тиждень здорового харчування в КЗ «ДНЗ №51ВМР»</p> <p>Створити на сайті ДНЗ сторінку «Абетка харчування»</p> <p>Оформлення матеріалів динамічної групи в навчально-методичний посібник «Все буде смачно»</p>	Счень	<p>Завідувач Атаманенко О. В.</p> <p>Вихователь Нечитайло В. В.</p> <p>Вихователь-методист Молошнюк Л.В.</p>	
---	--	-------	--	--

Після аналізу і усвідомлення усіх теоретичних аспектів організації харчування дітей дошкільного віку, ми розпочали впровадження педагогічних знахідок в практику роботи закладу. Першим практичним та дієвим кроком на шляху впровадження даних напрацювань було проведення Тижня здорового харчування. (табл. 1.2.).

**ПЛАН ЗАХОДІВ
ПО ПРОВЕДЕННЮ ТИЖНЯ
ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ
в КЗ «ДНЗ № 51 ВМР» з 23.01. по 27.01. 2017р.**

Табл.1.2.

№ з/п	Зміст заходів	Термін виконання	Відповідальні	Примітки
1.	<p>Робота з дітьми: Проведення єдиного заняття з презентацією меню в картинках: «Смаколики в гостях у діток»</p>	23.01.2017	Вихователі всіх дошкільних груп	
2.	<p>Організувати читання авторських казок «Скарбничка апетитних казок»</p>	Протягом тижня	Вихователі усіх вікових груп	
3.	<p>Використання наочно-інформаційного матеріалу на тему «Все буде смачно» в різних видах діяльності</p>	Протягом тижня	Вихователі усіх вікових груп	
4.	<p>Провести лялькові вистави за участю головних героїв— Смаколика та Смакульки</p>	Протягом тижня	Вихователі усіх вікових груп	

5.	Провести виставку малюнків: <i>« Наші друзі - Смаколики»</i>	27.01.2017	Вихователі старших груп	
6.	Читання та вивчення авторських віршів про їжу за допомогою мнемотаблиць	Протягом тижня	Вихователі усіх вікових груп	
6.	Робота з педагогами: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Організувати презентацію матеріалів динамічної групи <i>«Педагогічні знахідки з організації харчування дітей в ДНЗ»</i> ✚ Провести майстер-клас для педагогів : <i>«Смачний рецепт одного дня»</i> 	Протягом тижня	Завідувач Атаманенко О. В. Вихователь-методист Молошнюк Л.В.	
7.	Робота з батьками: <ul style="list-style-type: none"> Провести день відкритих дверей <i>«Ми за здорове харчування»</i> ✚ Провести вхідне і вихідне анкетування для батьків <i>«Абетка харчування»</i> ✚ Презентація рецептів страв дитячого садочка <i>«Пекельна пропозиція »</i> ✚ Провести серію консультацій для батьків: <i>«Раціональне харчування дітей»</i> ✚ Презентація досвідів сімейного виховання <i>«Їмо вдома»</i> ✚ Підготувати тематичні буклети ✚ Презентація <i>«Виручалки»</i> для батьків з метою обміну досвідом приготування сімейних страв для дітей 	Протягом тижневика	Всі педагоги закладу	

Творче ставлення педагогів до розробки різних форм роботи з організації харчування сприяло формуванню правильної харчової поведінки та підвищенню апетиту у дітей, а також встановленню партнерських стосунків з батьками в питанні організації правильного та раціонально-збалансованого харчування наших вихованців.

2.2. Педагогічні знахідки колективу з організації харчування дітей в ДНЗ.

Для досягнення повноти і якості використання теоретичних і практичних знань педагогів з організації харчування дітей членами динамічної групи було вирішено реалізувати педагогічні знахідки в практику роботи дошкільного закладу. Аналізуючи діяльність нашого КЗ «ДНЗ №51 ВМР», хочеться відзначити, що використання педагогами напрацювань в роботі з дітьми та батьками перебуває на достатньому рівні. Робота педагогічного колективу характеризується цілісністю і передбачає взаємозв'язок між різними видами діяльності. (Зразки різних форм роботи з організації харчування подано в додатках посібника Фото 1,2.).



Фото 1, 2.

Насамперед діти познайомились з головним героями Смаколиком та Смакулькою. (Фото3, 4).



Фото 3.4.

В рамках проведення Тижня здорового харчування в усіх дошкільних групах було проведено заняття «Смаколики в гостях у дітей», і з того часу вони стали улюбленцями усіх малят. (Фото5, 6, 7, 8, 9, 10).



Фото 5, 6, 7, 8, 9, 10

Принципово новим і пізнавальним стало меню в картинках для дітей (Додаток). Такий наочний прийом допомагає дітям запам'ятати щоденне меню, обрати казку про будь-яку страву з меню, чергові самостійно можуть обрати столові прибори для сервірування столу. (Фото 11, 12, 13, 14, 15, 16).



Фото 11, 12, 13, 14, 15, 16.

З метою проінформованості дітей про меню садочку та підвищення у них апетиту під час споживання їжі педагоги використовують в своїй роботі авторські казки про страви (Додаток). Фото 17, 18, 19, 20. Щоразу Смакулька розповідає казкову історію про страву, яку малята побачили в меню. Діти, які навідріз відмовлялися їсти рибу, почувши пригоди золотої рибки, яка виконує бажання або про печінку, в яку додають шоколад, хоча б шматочок, але скуштували рибні палички, печінкові оладки та інші страви.



Фото 17, 18, 19, 20.

Музичний керівник Шімон О. М. написала авторський віршований супровід до різних режимних моментів на допомогу вихователям: «Миємо руки, «Хто черговий?», «Будь здоровий», «Смаколик та Смакулька» та вірші для презентації страв відповідно меню садочка. За допомогою мнемотаблиць діти з задоволенням вивчають ці вірші та використовують під час різних видів діяльності. (Додаток). (Фото 21, 22, 23, 24, 25).



Фото 21, 22, 23, 24, 25

Величезний вплив на дітей мали страшилки про шкідливу їжу (Додаток). Чіпси, сухарики, газувана вода та інші розрекламовані продукти, які користуються великим попитом у малят, стали «злими чарівниками». Батькам стало легше справлятися з дитячими забаганками в магазинах та супермаркетах, тому що діти чітко усвідомили шкідливість «улюблених» продуктів. Фото 26, 27, 28, 29.



Фото 26, 27, 28, 29.

Також члени динамічної групи створили каталог дитячої літератури про їжу: казки, вірші, прислів'я, приказки. (Додаток). Фото 30, 31, 32, 33, 34, 35.



Фото 30, 31, 32, 33, 34, 35.

Протягом Тижня здорового харчування діти молодших груп відвідали харчоблок, поспілкувались з працівниками кухні, висловили свої вподобання щодо приготування страв.



Фото 36, 37, 38, 39

В наш час актуальність гри підвищується, так як сучасні діти перенасичені інформацією з телевізора та комп'ютера. Виготовлені власноруч членами динамічної групи ігри та завдання успішно увійшли в освітній процес закладу. Вони стали практикою використання знань дітей про правильне харчування. Фото 40, 41.

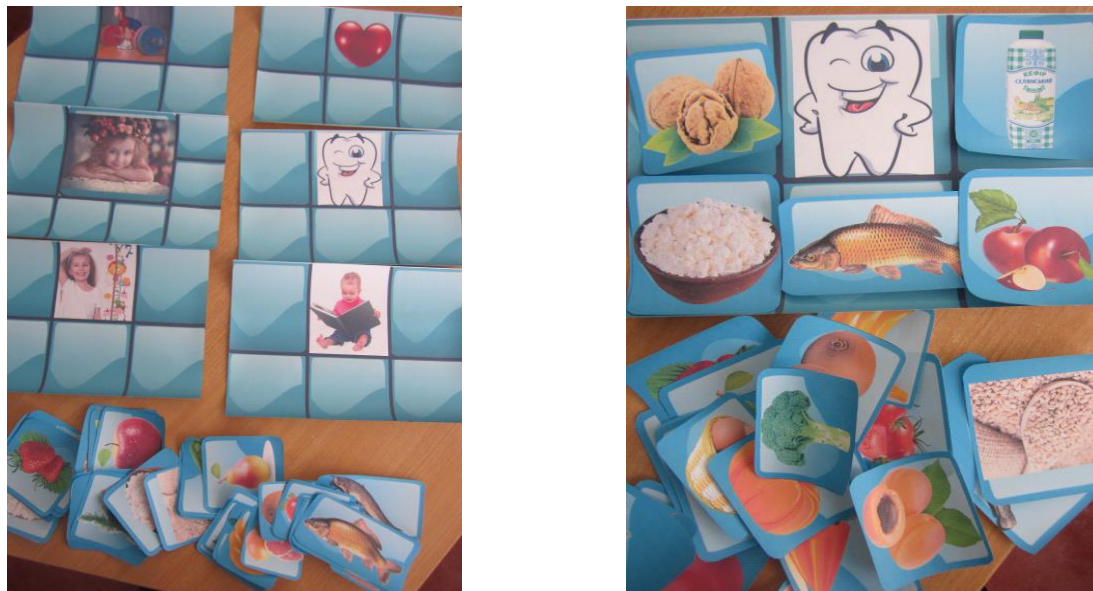


Фото 40, 41.

Окремим напрямком роботи є включення в освітній процес авторських графічних завдань. (Додаток).

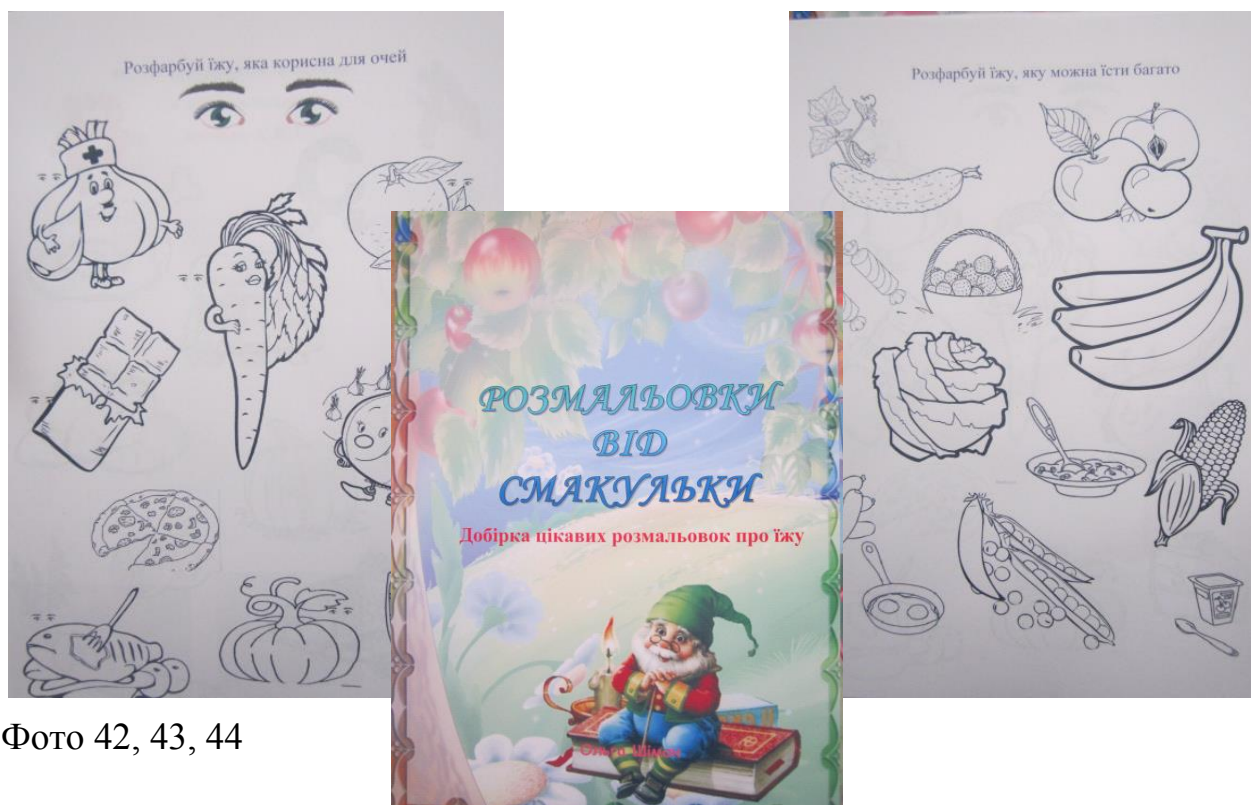


Фото 42, 43, 44

2.3. Налагодження співпраці з батьками з питань організації правильного харчування дітей.

Організація харчування дітей в дошкільному навчальному закладі повинна поєднуватись з правильним харчуванням дитини вдома. Більшість батьків усвідомлюють важливе значення харчування для здоров'я своїх дітей, але недостатньо проінформовані про те, як його правильно організувати. Тому весь педагогічний колектив зацікавлений у встановленні партнерських стосунків з батьками наших вихованців в питанні організації правильного та раціонально-збалансованого харчування дітей. Для забезпечення проінформованості батьків з окресленого питання в закладі систематично проводяться такі форми роботи:

- Виступи на батьківських зборах з питань харчування з залученням адміністрації та медичних працівників.
- Систематична зміна наочності в батьківських куточках.
- Оновлення наочно-інформаційного матеріалу в міні методкабінетах усіх вікових груп з окресленого питання.
- Індивідуальні бесіди адміністрації та медичної сестри про організацію харчування дітей в дитячому садку та вдома з батьками вихованців.

З метою вдосконалення роботи з батьками з питань правильної організації харчування дітей в рамках проведення Тижня здорового харчування було проведено вхідне та вихідне анкетування батьків (Додаток). Вхідне анкетування показало, що 33 % з опитаних батьків усвідомлюють важливе значення правильного харчування, але погано проінформовані про особливості дитячого харчування, дій у разі відмови дитини від їжі та поліпшення у неї апетиту. Взявши до уваги результати вхідного анкетування батьків, педагогічний колектив закладу розпочав плідну роботу з підвищення батьківської компетентності з окресленого питання. В рамках проведення Тижня здорового харчування в закладі було проведено:

- . «День відкритих дверей» - відповідно до режиму дня батьки відвідали режимні моменти в групах, отримали індивідуальні консультації за запитом.
- Презентація досвідів сімейного виховання «Їмо вдома» (Додаток)
- Випуск стіннівки «Смаколик та Смакулька». В кожному випуску розглядаються питання правильного харчування дітей, користь вітамінів, страшилки про шкідливу їжу, фотозвіти про харчування дітей в закладі. (Додаток)
- «Виручалка» - добірка рецептів з сімейного досвіду приготування фірмених страв для дітей. (Додаток) Фото 44, 45.

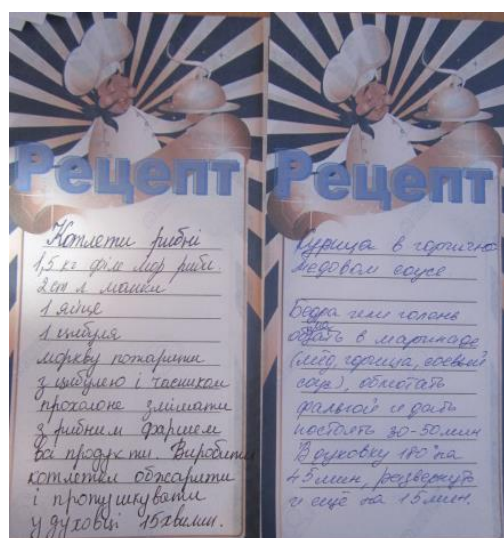


Фото 44, 45

- Організація тематичних виставок малюнків та творчих робіт дітей спільно з батьками «Ми за здорове харчування»
- «Почитай і Ко» - каталог книжок, які можна прочитати дитині про корисні та шкідливі продукти харчування, улюблені страви, етикет. (Додаток)
- Організація тематичних виставок наочно-інформаційного матеріалу в батьківських куточках (Консультації, буклети, пам'ятки тощо). (Додаток)
- Вхідне та вихідне анкетування батьків «Абетка харчування» (Додаток)

- «Пекельна пропозиція» - презентація рецептів страв відповідно до перспективного меню закладу (Додаток). Фото 46, 47, 48, 49.



Фото 46, 47, 48, 49.

Вихідне анкетування батьків довело ефективність проведеної роботи. 100% з опитаних батьків задоволені знаннями дітей про корисне, особливо шкідливе харчування. Більшість дітей стали позитивно, а головне, усвідомлено ставитись до споживання їжі, у них покращився апетит, з'явилась зацікавленість до збереження здоров'я через продукти харчування.

Таким чином, вся організована робота, яка реалізується в системі, приносить позитивні результати, так як батьки стали нашими однодумцями в питаннях організації правильного харчування, підвищилась батьківська компетентність та зацікавленість до здорового харчування. Батьки стали більше приділяти уваги різноманітності та вітамінізації домашніх страв.

ВИСНОВОК

Часто, бажаючи нагодувати дитину будь - якою ціною, ми викликаємо у неї відразу до їжі. Їжа для дитини стає не задоволенням, а обов'язком. Під час їжі дитина стає такою собі м'ясорубкою, яка перемелює все, що їй дадуть, не знаючи про те, що вона їсть і чи потрібно їй це. Щоб навчити дитину правильно харчуватись, треба не просто передати їй знання і вміння, а й викликати в неї відповідну активність та зацікавленість. Мотивація у педагогіці завжди була і є одним з найважливіших компонентів будь-якого виду діяльності. Завдяки яскравій наочності та творчому підходу педагогів до поняття «харчування» вдалося створити позитивний клімат під час організації харчування, виробити стійкий інтерес до формування звички до здорового способу життя через продукти харчування., прискорити досягнення позитивного результату у покращенні апетиту у дітей. По- друге, розроблені авторами казки та вірші про страви сприяли формуванню позитивних смакових звичок та поведінки у дітей.

Результати своєї роботи з перебудови та вдосконалення системи роботи закладу щодо правильної організації харчування дітей в ДНЗ бачимо в:

- Підвищенні професійної компетентності педагогів з питань організації правильного харчування дітей в ДНЗ.
- Встановленні партнерських стосунків з батьками наших вихованців в питанні організації правильного та раціонально-збалансованого харчування дітей
- Підвищення рівня якості знань дошкільників про правильне харчування та вміння використовувати їх у повсякденному житті.
- Зменшення показників, пов'язаних з девіантною харчовою поведінкою вихованців.

Отже, тема їжі завжди була і залишиться актуальною, оскільки здорове харчування для дітей - запорука загального здоров'я, активності та гарного настрою дитини. Саме над цим і працює творчий колектив КЗ «ДНЗ №51 ВМР», спрямовуючи свою роботу на збереження і зміцнення здоров'я дітей, вироблення у них звички до здорового способу життя.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Базовий компонент дошкільної освіти: науковий керівник: А. М. Богуш, - К.: видавництво, 2012.
2. «Дитина», освітня програма для дітей від 2 до 7 років (наук. кер. проекту – Огнев`юк В. О., авт. колектив – Беленька Г. В., Богініч О. Л., Богданець-Білокаленко Н. І. та ін.) – нова редакція 2015 р.
3. «Про себе треба знати, про себе треба дбати», програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей віком від 3 до 6 років (авт. – Лохвицька Л. В.).
4. Інструкція з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затверджена спільним наказом Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 17 квітня 2006 р. № 298/227 (із змінами відповідно до наказу МОН молоді і спорту України від 26.02.2013 р. № 202/165).
5. «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах: методичний посібник\ упорядкув. : Н. В. Омелянченко, Ю. Б. Баранова, К. В. Алексеєва. - К. : ТОВ «МЦФЕР – Україна», 2014:
6. Санітарний регламент для дошкільних навчальних закладів, - № 563/28693 від 14 квітня 2016 р.
7. Спільні накази МОН України та МОЗ України «Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах» від 15.08.2006 №620/563, «Про затвердження Порядку організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах» від 01.06.2005 №242/329.
8. Листи МОН України «Про посилення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 25.06.2013 №1/9 – 452, «Щодо вирішення окремих питань при організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 27.02.2013 №1/9 – 452, «Про здійснення контролю за організацією харчування дітей у дошкільних навчальних закладах» від 23.05.2012 №1/9 – 396.