

Панкратова Галина Николаевна,

воспитатель,

Суворова Надежда Егоровна,

воспитатель,

АНО ДО «Планета детства «Лада»

Детский сад № 198 «Вишенка»

г.о. Тольятти, Самарская область, Россия

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

Статья посвящена проблеме рационального питания детей с задержкой психического развития (ЗПР) в детском саду и дома, вопросам формирования у дошкольников с ЗПР осознанного отношения к здоровому питанию, развитию правильного пищевого поведения.

Ключевые слова: рациональное питание, ребёнок с задержкой психического развития (ЗПР), ЗОЖ (здоровый образ жизни), осознанное отношение к здоровому питанию, пищевое поведение, технология приготовления пищи, принципы рационального питания.

Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды «фаст-фуд».

И.Я. Конь, профессор, руководитель

Отдела детского питания НИИ питания РАМН

В настоящее время заметно возрос интерес к ведению здорового образа жизни. Особое внимание уделяется рациональному питанию, ведь именно оно является одной из главных составляющих здорового образа жизни.

Рациональное питание – это залог здоровья ребёнка, дальнейшего его развития, счастливой, длительной и плодотворной жизни; залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому при планировании работы педагогического коллектива детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест [1, с. 72].

Не секрет, что большинство из нас не придают значения подбору продуктов и, конечно же, процессу приготовления пищи. Обыденным стал перекус на ходу, на бегу, – благо, кругом столько мест, где можно купить

продукты «быстрого» питания! Такой выбор впоследствии отразится на нашем здоровье. Особенно непростительно такое отношение к питанию ребенка. Именно в детском возрасте уровень здоровья человека во многом определяется качеством питания. Организм малыша отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов [2, с. 15].

В первые годы жизни ребёнка формируется структура тела и совершенствуются функции нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других жизненно важных систем. Организм ребенка отличается высокой потребностью во всех пищевых веществах – источнике энергии. Пищеварительная система требует подбора специальных продуктов и их приготовления [2, с. 35]. В этом случае функционирование пищеварительных органов будет проходить нормально.

Благодаря рациональному питанию, физическое развитие здорового ребёнка будет соответствовать возрасту, у него не возникнет отклонений в росте [1, с. 72]. Формирование культуры правильного питания у детей с особенностями развития требует еще более пристального внимания, поскольку у таких детей уже имеются определённые проблемы со здоровьем, и при отклонении от норм рационального питания проблемы только усугубятся. Обеспеченность дошкольника всеми полезными веществами, и особенно витаминами, минеральными солями и микроэлементами, – один из основных моментов предупреждения инфекционных заболеваний. Состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью.

Одним из важных факторов здоровья ребенка с ЗПР является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

С самого раннего возраста важно знакомить детей с ЗПР с правилами рационального питания, умением их усвоить и принять, поскольку именно в этот период у детей вырабатываются предпочтения в еде. Существует несколько принципов рационального питания, их задача состоит в том, чтобы

их запомнить и усвоить. В своём учебно-методическом пособии «Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – рациональное питание) авторы [3] отметили пять принципов рационального питания, это: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Все эти принципы относятся и к питанию детей с ЗПР. Только для них нужен более длительный период внедрения [3, с. 102].

Наш детский сад при работе с детьми с ЗПР использует новые технологии и разработки в направлении рационального питания, и обязательным условием является разработка примерного меню на двадцать дней. Меню тщательно продумывается, специалисты грамотно составляют набор продуктов для каждого приема пищи.

С учётом соблюдения режима питания согласно санитарно-гигиеническим требованиям (пребывание ребёнка в детском саду составляет 12 часов), организовано четырёхразовое питание детей: завтрак, второй завтрак, обед и ужин.

Выполняя одну из задач рационального питания в детском саду, особое внимание уделяем созданию благоприятной эмоциональной обстановки. Дети с ЗПР нуждаются в дифференцированном, индивидуальном подходе к каждому из них с обязательным учётом непрерывности и последовательности обучения. Дети с ЗПР требуют многократного повторения, проговаривания и закрепления всех полученных представлений, умений и навыков. Очень важно организовать предметно-пространственную среду в группе, так как именно среда помогает формировать поведенческий компонент, применять представления в разных видах деятельности. В каждой группе детского сада организован центр ЗОЖ, где большое внимание уделено компоненту «Здоровое питание». Здесь размещен материал по формированию представлений по рациональному питанию: дидактические игры («Полезно – неполезно», «Где живут витамины?», «Кубики витаминной азбуки», «Пирамида питания», «Дерево здорового питания», «Что нам нужно для борща?», «Откуда пришла каша?», «Вредная газировка», «Нужны ли нам чипсы?» и т.д.); лэпбуки («Что полезно

детям знать», «Советы доктора о правильном питании», «Будь здоров»); фетровые книги («Полезные продукты»), Дерево знаний («Полезно – вредно»); игры-ходилки («Дойди до здоровья», «Обойди вредные продукты», «Скорая помощь в питании», «Сундучок здоровья», «Что нам нужно для роста?») и т.д.

Одним из главных элементов в центре ЗОЖ является «Лаборатория здоровья». Здесь воспитанники вместе со взрослыми занимаются экспериментированием. Дошкольникам нравится проводить эксперименты с водой, фруктами, крупами и т.д. Дети определяют, что происходит с солью, с сахаром, тем самым расширяя свой познавательный интерес, формируют речевые навыки и умения: проговаривают слова, учатся отвечать предложениями, подбирают синонимы и антонимы, расширяют глагольный словарь. Проводя несложные эксперименты, дети с ЗПР продолжают развивать социально-коммуникативные навыки, на которые также необходимо обращать внимание при работе с этими особенными детьми.

Организация рационального питания детей с ЗПР в ДОО должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада, основные принципы сбалансированного питания должны соблюдаться и дома. Поэтому детский сад и семья сотрудничают, решая многие вопросы. Родители с удовольствием приходят на «родительские посиделки», на которые часто приглашается врач-педиатр. Принимают активное участие в праздниках посвященных ЗОЖ, участвуют в дегустациях блюд рационального питания, делятся своими рецептами. Ежедневно на стенде «Информация для родителей» в каждой возрастной группе вывешивается меню, чтобы родители имели полную информацию о том, какие блюда и продукты получил ребенок в течение дня в детском саду, какова пищевая ценность данного рациона питания. Родителям наглядно показана энергетическая ёмкость полученных ребёнком продуктов, измеряемая в калориях.

Детский сад развивает родительскую компетентность в вопросах правильного питания. Родителей приглашают к сотрудничеству для получения

положительных результатов в формировании основ рационального питания. В домашнем рационе родителям на ужин рекомендуется использовать продукты, которые ребенок не получил в детском саду, а также рекомендуется исключить домашние утренние завтраки, поскольку это нарушает режим питания, что приводит к снижению аппетита. В случаях нарушения этого требования дети с ЗПР, как правило, отказываются от еды в детском саду.

Для повышения родительской компетенции в группах детского сада оформляются видеопрезентации «Что полезно кушать нам?», «Внимание! Осень и кишечные отравления грязными фруктами», «Памятка о здоровом питании»; проводятся горячие линии на темы «Эта вредная газировка», «Нужны ли нам фастфуды?»; оформляются памятки «Как питаться в выходные?», «Семейные рецепты полезного питания»; работает заочный дискуссионный клуб, темы обсуждения: «Что вкусно и полезно?», «Как приготовить вкусный и полезный ужин?».

Большой популярностью пользуются интерактивные занятия «Где находятся белки, в каких продуктах?» или «К чему приведет недостаток белков в организме?», «Углеводы – где они содержатся и для чего нужны?», «Нужны жиры и какие, для чего?», «Давайте поговорим о каше».

Применение знаний о рациональном питании возможно только тогда, когда ребёнок с ЗПР знает и принимает его нормы и правила, и только тогда результат будет положительным. Дети должны понять, что питаться правильно необходимо. От нас, взрослых, зависит увлечение ребёнка собственным питанием и положительное отношение к рациональному питанию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Дворянскова А.В. Рациональное питание дошкольников // Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ. – 2011. – №3. – С. 72.*
- 2. Ефремов О.В. Еда без вреда! Как распознать вредные продукты и питаться безопасно / О.В. Ефремов. – СПб.: Вектор, 2011.*
- 3. Ошкина А.А., Царёва О.Н., Ярова Н.Е., Стрижкова М.В. Формирование у дошкольников здорового образа жизни (элемент – Рациональное питание). – Ульяновск: Качалин А.В., 2012 . – 102 с.*