

Коновалова Вера Геннадьевна

заведующий

Косолапова Алсу Ахметовна

старший воспитатель

Никитина Наталия Анатольевна

старший воспитатель

МАДОУ «Д/С №202 «Город Чудес»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

***Аннотация:** авторы статьи отмечают, что здоровое питание в детском саду – ключевой фактор для укрепления иммунитета, обеспечения энергией и гармоничного развития детей. Оно формирует правильные пищевые привычки, прививая вкус к разнообразной и натуральной пище. Важно, чтобы меню было сбалансированным, включало все необходимые группы продуктов и минимизировало вредные добавки. Родители играют важную роль, сотрудничая с садом, поддерживая режим дома и показывая положительный пример.*

***Ключевые слова:** питание, здоровье, дошкольники, детский сад, родители, педагоги.*

Не секрет, что каждый из нас хочет, чтобы наши дети росли здоровыми, активными и счастливыми. И одним из важнейших кирпичиков в фундаменте их благополучия является правильное питание. Особое значение это приобретает в детском саду, где дети проводят значительную часть своего дня, получая не только знания и навыки, но и важные питательные вещества при приеме пищи. В данной статье подробно рассматривается, каким должно быть здоровое питание в детском саду и почему это так важно.

Детский сад – это не просто место, где дети проводят время, пока родители на работе. Это целая экосистема, где формируются привычки, в том числе и

пищевые. Именно в детском саду закладываются основы правильного отношения к еде, формируется вкус.

Хорошо сбалансированное питание в детском саду помогает:

- укрепить иммунитет, так как разнообразные витамины и минералы, получаемые из свежих овощей, фруктов и других полезных продуктов, формируют иммунитет малышей, и делают более устойчивыми к болезням;
- обеспечить энергией, так как активные игры и занятия требуют много сил.

Правильное питание воспитанников ДООУ очень важен для, так как он дает необходимый запас энергии для полноценного дня дошкольника, и способствует гармоничному развитию – весь витаминный комплекс находится в нужных пропорциях. Это строительный материал для растущего организма, влияющий на умственное и физическое развитие, формирующее здоровые пищевые привычки, так дети, привыкшие к разнообразной и полезной пище в саду, с большей вероятностью будут питаться правильно и дома.

Что же такое «здоровое питание» в контексте детского сада?

Современные детские сады уделяют большое внимание составлению меню. Оно, как правило, разрабатывается с учетом возрастных потребностей детей, санитарных норм и рекомендаций диетологов. Во многих городах и регионах нашей страны разработано и включено в дошкольные образовательные учреждения 10-дневное сезонное меню, которое способствует более здоровому питанию воспитанников, снижению затрат на продукты и повышению их качества.

В современных детских сада сотрудники придерживаются основных принципов здорового питания, которые направлены на обеспечение гармоничного развития детей, укрепление их здоровья и формирование полезных привычек. В меню включают блюда из разных групп продуктов: овощи, фрукты, злаки, молочные продукты, мясо, рыба. Это гарантирует получение всех необходимых питательных веществ.

Кроме того, пища, употребляемая детьми, должна быть сбалансирована, а в рационе обязательно должны присутствовать как животные, так и растительные белки, полезные жиры.

Во избежание риска развития хронических заболеваний у воспитанников в будущем, в детском саду стараются минимизировать или полностью исключить из рациона продукты с высоким содержанием сахара, соли, искусственных красителей и консервантов, а предпочтение отдается сезонным продуктам.

Роль родителей в поддержании здорового питания ребенка в саду.

Влияние родителей на формирование здоровых пищевых привычек у детей, посещающих детский сад, имеет огромное значение. Именно в семейном кругу закладываются основы вкусовых предпочтений и отношение к еде. Дети активно перенимают модели поведения, наблюдая за родителями, и их отношение к питанию зачастую отражает отношение взрослых.

Чтобы предотвратить подобные ситуации, родителям необходимо осознавать важность соблюдения режима питания, причем как в будни, так и в выходные дни. Для достижения этой цели важно наладить тесное сотрудничество между сотрудниками детского сада и родителями, способствуя повышению их компетентности в вопросах детского питания.

Заключение.

Здоровое питание в детском саду – это не просто строгие правила, а забота о будущем наших детей. Это инвестиция в их здоровье, энергию и хорошее самочувствие. Когда мы сотрудничаем с детским садом, поддерживая принципы правильного питания и дома, мы создаем для наших малышей наилучшие условия для роста и развития, помогая им, вырасти сильными, умными и счастливыми.

Список литературы

1. Боровская Э. Здоровое питание школьника: главное, чтобы ребёнку нравилось / Э. Боровская. – М.: Эксмо, 2010. – 318 с.
2. Синяков А.Ф. Правильное питание – залог здоровья / А.Ф. Синяков. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 432 с.