Шабалина Нина Петровна,

учитель начальных классов

**Содружество семьи и школы – залог успеха в формировании навыков здорового питания**

(из опыта работы)

Важно ли научить ребёнка с ранних лет правильно питаться? На этот вопрос многие родители ответят: «Конечно, важно». А часть родителей над этим вопросом не задумываются. И в школе у ребёнка возникают проблемы: не хочет завтракать, не любит кашу, не любит кашу с тыквой, изюмом, не пьёт молоко, не ест яблоки. Дети не понимают значения многих продуктов питания для растущего организма, не знают значимости завтрака в ежедневном питании.

Ведущая роль отводится совместной деятельности школы и родителей по формированию навыков здорового образа жизни школьников, одной из составляющих которого является здоровое питание. Питание - это один из главных факторов, влияющих на здоровье. Здоровое питание предполагает использование разнообразных полезных продуктов, сбалансированный рацион, вкусно приготовленные блюда.

Большое значение в организации правильного систематического питания имеют горячие молочные завтраки, которые дети получают в школе по областной целевой программе «Школьное молоко». Более пяти лет наша школа работает по федеральной образовательной программе «Разговор о правильном питании». Формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни – основная цель данной программы. Реализация программы осуществляется на классных часах, интегрированных уроках окружающего мира, технологии, специальных занятиях по образовательной программе «Правильное питание», в ходе работы над межпредметными проектами «Школа кулинаров». Ежегодно каждый ребёнок получает бесплатно красочную рабочую тетрадь, содержащую важную познавательную информацию и творческие задания для практических работ.

На уроках здоровья у детей формируется важное понятие «здоровое питание». Дети получают знания о пользе молока, мёда, овощей, фруктов, мясных и рыбных и других полезных продуктах. Использование проблемных и исследовательских приёмов и методов позволяет младшим школьникам самим делать предположения, формулировать проблемы, искать ответы на возникающие проблемные вопросы, анализировать, оценивать своё отношение к питанию, делать выводы.

Для проведения занятий педагоги используют сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, подготовку и защиту мини-проектов. В школе ежегодно проводятся: праздники «Яблочный денёк», «Медовый спас», выставки рисунков «Молоко вкусней всего», «Мёд – полезный продукт».

Особое внимание уделяется привлечению родителей к реализации программ по формированию навыков здорового питания. Большое значение для родителей играет обмен опытом по организации правильного питания детей в семье.

На родительском собрании в своём выступлении Шамагина Юлия Анатольевна обратила внимание родителей на необходимость включения в домашнее питание продуктов, блюд, которые детям готовят в школе: «В нашей семье трое детей. С ранних лет я приучаю детей, есть натуральные продукты, постоянно объясняю пользу каш, фруктов, овощей. Мирон школьник. Он с удовольствие ест кашу в школьной столовой. Часто кашу готовят с добавлением тыквы, яблок, изюма. Дома я стараюсь готовить разнообразные каши, чтобы ребёнок знал, что каша - это полезное блюдо. Готовлю и кашу с тыквой. Считаю, что тыкву надо есть ребёнку. В тыкве содержится витамин Д, медь, железо, фосфор, необходимые для укрепления зубов, костей, а также для печени. Её клетчатка легко усваивается, поэтому тыкву включают в лечебное питание. Недавно я с детьми приготовила десерт «Сладкая «парочка» - тыква и яблоко» по рецепту кулинарных уроков программы «Разговор о правильном питании». Приготовленный десерт получился вкусным и аппетитным на вид. Сочетание знакомых ингредиентов запечённых тыквы и яблока, свежего творога и йогурта, тёмного бисквита, тонкий аромат мускатного ореха и корицы придали десерту неповторимый вкус, аппетитный вид. Приготовьте совместно с детьми такой десерт, и вы убедитесь, что дети не только с удовольствием его съедят, но и по-другому будут относиться к таким полезным продуктам, как тыква, яблоко, творог»

Красичкова Марина Сергеевна: «Моя дочь с удовольствием ест каши, супы, вторые блюда в школьной столовой. Часто просит, чтобы я сварила кашу такую, как в школе. Бывает, скажет, что суп в школе сегодня был такой же вкусный, как дома. Я довольна, что ребёнок получает в школе здоровое правильное питание».

Афанасьева Ольга Ивановна отметила, что в их семье важная роль принадлежит молочным продуктам. Сын приучен с раннего детства есть молочные каши, пить молоко, чай с молоком. Вечером всей семьёй пьём кефир и другие кисломолочные продукты. Беседуя с ребёнком, мы постоянно подчёркиваем ценные качества этого продукта. Молоко и продукты, изготовляемые из него, имеют высокую пищевую ценность, являются источниками жизненно важных веществ — белков, жиров, углеводов, целого набора витаминов и минеральных солей. Они должны быть обязательным компонентом ежедневного рациона питания.

Хорошо, что в школе у ребёнка есть возможность выпить стакан молока и съесть порцию горячей каши. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — непременное условие для успешной реализации задач программы.

Литература:

1. Безруких, М.М. Разговор о здоровье и правильном питании [Текст]: методическое пособие / М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. - 80с. - ISBN 978-5-373-04819-4.

2. Безруких, М.М. Разговор о здоровье и правильном питании [Текст]: рабочая тетрадь/ М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014. -72с. - ISBN 978-5-373-04811-8.