



Организация питания в подготовительной группе

Подготовила воспитатель:
Гарбуз Мария Васильевна.

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Сбалансированное питание ДОШКОЛЬНИКОВ

- Одно из необходимых условий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников
- Физического и нервно-психического развития
- Устойчивости к развитию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды

Условия рационального питания

- Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических особенностей детей
- Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи
- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5- 4 часов



РЕЖИМ ДНЯ
на 2013-2014 учебный год
подготовительная к школе группа

<i>Вид деятельности</i>	<i>Время</i>
Прием детей, самостоятельная деятельность	6.30 - 8.20
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 8.50
Самостоятельная деятельность. Игры	8.50 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00 - 9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	11.00-12.25
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	12.25 -12.35
Обед	12.35 -12.55
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, закаливание	12.55 -13.05
Дневной сон	13.05-15.10
Подъем, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику	15.10-15.25
Полдник	15.25-15.35
Непосредственно образовательная деятельность	15.35-16.05
Самостоятельная деятельность, игры. Чтение художественной литературы	16.05-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.25 -16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей	16.40-18.30

Подготовка групповой комнаты к приему пиццы

- Проветрить помещение и по возможности сохранить одностороннее проветривание в течение всего процесса еды;
- Создать обстановку спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- Сервировка стола;
- Маркировка мебели в соответствии с ростовыми показателями.

В процессе организации питания решаются задачи гигиены и правил питания:

- Мыть руки перед едой с мылом;
- Класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать;
- Рот и руки вытирать бумажной салфеткой;
- После окончания еды полоскать рот.



Формирование норм столового этикета в подготовительной группе

- Продолжать закреплять умение сохранять правильную позу во время еды
- Совершенствовать умение сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, ужин)
- Совершенствовать теоретические знания о том, как и чем едят и соответствующие практические навыки.
- Совершенствовать навыки общения за столом.
- Продолжать формировать эстетический вкус, упражнять в умении сервировать стол, используя результаты своей творческой продуктивной деятельности



Организация питьевого режима

- Питьевой режим проводится в соответствии с требованиями СанПин
- Питьевая вода доступна воспитанникам в течении всего времени нахождения в саду
- Размеры потребления воды ребенком зависят от времени года и двигательной активности ребенка

Организация работы по пропаганде здорового питания

- Соблюдается оптимальный режим питания
- Оформление информационных стендов по вопросам здорового питания
- Проводятся беседы с детьми о полезном питании
- В совместной деятельности с детьми формируем осознанное отношение к своему здоровью



Будьте здоровы!!!
Спасибо за внимание!!!

