

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

МЕТОДИКА «САПЕРЕ».



В середине 20-го века во Франции зародилась методика «Сапере» (от итальянского – *знать*).

Её основоположник - Жак Пюизе.

Жак Пюизе родился в Пуатье в 1927 году.

Будучи по образованию химиком, в 1964 году он начал проводить курсы по воспитанию вкуса и создал *Французский институт вкуса (Университет Вкуса и Гастрономии в Шампани)*, призванный способствовать мультидисциплинарному исследованию чувствительности к еде.

Чтобы привить детям вкус к пище, он создал метод пробуждения органов чувств.

Сейчас эта методика охватила (в экспериментальном порядке) многие страны Европы и Японию.

Методика «Сапере» позволяет побороть **неофобию** (боязнь нового) и дать важнейшие основы здорового питания.



ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ НЕОФОБИЯ?

- Питание детей – это непрерывный процесс обучения.
- В начале жизни совсем маленький ребенок сосет грудь своей матери или пьет из бутылочки с соской. Если материнское молоко меняет вкус в зависимости от пищи, которую ела мать, то заменители грудного молока имеют постоянный вкус. Это не приучает ребенка исследовать различные вкусы.
- Но, как только его начинают прикармливать новой пищей, он внезапно сталкивается с новыми для него запахами и вкусами. В результате может возникнуть пищевая неофобия, то есть страх перед новой для него едой, которую он ранее не пробовал.
- Это проявляется в возрасте примерно двух лет, достигая максимума где-то между 4 и 7 годами.

ПРИЧИНЫ ПИЩЕВОЙ НЕОФОБИИ У ДЕТЕЙ

- Ребенок хочет самоутвердиться.

Если в целом он полностью зависит от взрослых, отказываясь от новой пищи, он может показать свое «я», показать свою власть над взрослыми. Других способов самоутвердиться он пока не видит.

- Отказываясь от новой пищи, ребенок таким образом старается себя обезопасить, он не хочет рисковать. Он боится ввести в свой организм продукт, который ему чужд и незнаком.
- Малышей привлекают сладкие продукты, поскольку при этом они очень быстро испытывают приятные ощущения. Но они не приучены пробовать еду с другими, менее приятными вкусами: горькое, соленое, кислое.
- Часто ребенку не нравится внешний вид нового продукта, что сразу его отталкивает, и он даже не пробует его на вкус.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПИЩЕВУЮ НЕОФОБИЮ И РАСШИРИТЬ ЕГО РАЦИОН?

- Объяснить ребенку, что существуют такие продукты, которые с первого раза показались невкусными, а если их есть регулярно, они понравятся и будут казаться вкусными.
- Приводить примеры из своей жизни, например: «Я ужасно боялась попробовать сыр, а теперь я его обожаю!»
- Тем не менее, если у ребенка есть отвращение к одному или двум продуктам, с этим необходимо считаться (ведь это есть почти у всех людей).
- Говорить ребенку о пользе некоторых продуктов для его здоровья. Он должен знать, что есть – это не только получать удовольствие, но и получать необходимые вещества для здоровья. Малыш должен уметь думать и заботиться о своем здоровье.
- Варьировать рацион ребенка. Предлагать ему как можно больше разнообразной пищи.
- Рассказывать о происхождении того или иного продукта, чтобы он этим заинтересовался.
- Никогда не заставлять доедать до конца то, что лежит в его тарелке, если он больше не хочет есть.
- Попробовать приучить ребенка различать тонкости вкусовых ощущений, например, предложив ему различить по вкусу два разных яблока.

ЖАК ПЮИЗЕ СЧИТАЛ:

- Любимый ребенок, независимо от своего социального и этнического происхождения, способен приучиться к здоровому образу жизни и правильному выбору пищи.
- Запах и текстура еды, осознание ее достоинств – лучшая прививка против вредных привычек.
- Поскольку каждый имеет свои предпочтения в этой области, глубокое знакомство с едой помогает лучше понять и принять свое тело, свои естественные потребности.

РАБОТА ВЕДЁТСЯ В ТЕСНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С СЕМЬЁЙ

- Без опыта нет представления, без слов нельзя отобразить переживания.
- Поскольку современные классы (группы) обычно мультикультурны, всегда есть возможность привнести в обучение что-то свое, представить его другим, и родители охотно помогают демонстрировать различные кулинарные традиции мира.
- Детям также рассказывают о разных способах приготовления и подачи блюд, о хранении и составе продуктов, о приготовлении блюд к определенным праздникам как в данной местности, так и вообще в мире.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ВЗРОСЛЫХ



РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ:

- Ребенок уже не просто говорит: «Нравится – не нравится», а разбирается в своем выборе сознательно и аргументированно.
- На своем собственном опыте он научился пробовать, трогать, нюхать, осматривать и «слушать» продукты, участвовать в приготовлении пищи, проследить изменение ее состояния.
- Его открытия в области продуктов питания становятся все более богатыми и полезными.
- Он понимает разницу между горячей и холодной пищей и механизмы ее воздействия на органы чувств, знает, как комбинируются запахи и вкусы, что их усиливает или уменьшает.

В итоге ребенок начинает есть более разнообразную пищу, спектр его интересов расширяется.

**Для каждой страны
разрабатывается своя
модификация метода
«Сапере», основанная на
местных привычках
питания.**

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества.

В публикациях последних лет подчеркивается тревожная ситуация, складывающаяся в отношении состояния здоровья детей – дошкольников.

В этой возрастной группе наблюдается рост заболеваемости практически по всем классам болезни.

И состояние здоровья детей ухудшилось, в первую очередь, в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Одной из самых главных причин, приводящих к формированию неправильных рационов, является информационный хаос, царящий на рынке продуктов питания.

А может ли ребёнок дошкольного возраста самостоятельно оценивать своё питание?

И может, и должен, если взрослые ему помогут.

Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразие пищи», «режим питания», «гигиена питания».

Для того чтобы помочь детям усвоить эти понятия, родители и педагоги должны знакомить с некоторыми физиологическими закономерностями, лежащими в основе рекомендуемых ими правил питания.

Существенную помощь в формировании основ культуры здорового питания призвана оказать программа **«Разговор о питании»**.

Данная программа позволяет создавать в ДООУ оздоровительное пространство, благодаря системе методической и медицинской работы, обеспечивающих деятельность педагогических кадров, обобщение и распространение опыта, формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста.



□ ФОРМИРОВАНИЕ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ВОСПИТАННИКОВ.

□ *МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ.*

□ (Материалы разработаны
сотрудниками Института
возрастной физиологии РАО

□ М.М. Безруких, Т.А.
Филипповой, А.Г.Макеевой)

Программа «Разговор о правильном питании» направлена на развитие

- творческих способностей и кругозора у детей,
- интересов и познавательных способностей,
- коммуникативных навыков,
- умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблем.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для старших дошкольников и учащихся 1-2 классов, включает в себя 15 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учеников 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5 классов.

В каждый комплект входит методическое пособие для учителя, рабочая тетрадь для учащегося, плакаты, информационные материалы для родителей.

Программа «Разговор о правильном питании»



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ –
формирование культуры здорового
образа жизни с выделением главного
компонента — культуры питания.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

- В качестве организации занятий в программу внесены различные **формы:**

экскурсии, наблюдение, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам, мини проекты, совместная работа с родителями, групповые дискуссии, мозговой штурм.

- **Основные методы:**

исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

- На изучение программы «Разговор о правильном питании» в каждом классе (1-6 классы) отводится по 7 ч в год.
- Программа рассчитана на 42 ч.
- Сроки реализации определяются самим педагогом — с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; %
- дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни; %
- дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ



■ *«Проблем, связанных с питанием, множество. Проблемы эти совсем непросты, а поиск правильных решений весьма затруднителен - уж слишком велико количество специалистов, точно знающих, как надобно питаться».*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

