

40 години Обединено детско заведение 7 „Детелина“, София
40 Years Kindergarten 7 „Detelina“, Sofia

ФОРМИРАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ И ПРИВИЧКИ У ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Марияна Михнева

Обединено детско заведение 7 „Детелина“, София

Резюме. Статията представя синтезирана информация за понятието здравословно хранене – видове хранения; фактори, формиращи здравословното хранене, и ролята на семейството и родителите за храненето на детето. Проследени са пътят, методите и средствата за изграждане на здравно-хигиенни навици и здравна култура у децата. Засегнати са начините за приобщаване на родителите към нормите на здравословното хранене.

Keywords: health, food, vitamins, fruits, vegetables, disease, care, water, sports

Деца са неделима част от семейството. Грижата за тяхното здраве започва още от раждането и продължава през целия им живот. Необходимо е те да бъдат приобщавани към принципите на здравословното хранене, от което в най-голяма степен зависи доброто им здраве. Още от малки трябва да знаят, че човек се храни, за да живее, а не обратно.

Усъвършенстването на хранителните навици и превръщането им в привички трае дълго време – от раждането до зрялата възраст на индивида. Родителите са тези, които полагат основите на здравословните навици и хранителния режим на детето. За тяхното формиране от изключително значение е взаимодействието между семейството, детската градина, училището и обществото.

Още от самото постъпване на децата в детската градина пред педагозите стои въпросът за изграждане на здравна култура и навици у децата. По този проблем ние работихме в две насоки:

1. Работа с родителите:

- да бъдат запознати с методите и средствата за изграждане на здравно-хигиенни умения и навици;
- да разберат необходимостта от активна двигателна дейност и спорт като важно средство за профилактика, закаляване и укрепване на здравето на детето;
- да осъзнаят, че човек трябва да ползва като източник на енергийно зареждане естествената храна от природата, т.е. растителната храна да се приема в

суров вид или щадяща обработка, запазваща максимално полезните качества на храната; че прочистването на детския организъм трябва да става с естествени лекарства – плодове, зеленчуци и билки.

2. Работа с децата – да им поднесем по достъпен начин информация по много здравни теми. Задачите, които си поставихме, са следните:

- децата да осъзнаят здравето като ценност и необходимост за живота и да се грижат за неговото опазване;

- здравословният начин на живот да стане тяхна норма;

- да могат да различават факторите, които укрепват или рушат здравето;

- да осъзнаят социалното си обкръжение и да изградим у тях отношение към негативните прояви от обществения живот – тютюнопушене, алкохолизъм;

- да познават и спазват основни хигиенни норми, гарантиращи добро здраве;

- да разберат, че спортът е важно средство за закаляване и укрепване на здравето им.

Темите, върху които работихме с децата, са: лична хигиена; хигиена на зъбите; здравословно хранене; значение на плодовете и зеленчуците за здравето на децата; ежедневният спорт – необходимост за здравето ни; някои вредни влечения.

Акцентът на работата ни беше върху темата „Здравословното хранене“. При поднасяне на информация на децата за здравословни и вредни храни, за начините на хранене, за съчетаване на храните ние използвахме художествена литература:

- стихотворения: „Градинари“ (Е. Багряна); „Възпитан Мечо“ (Самуел Маршак); „Всички се мият“ (Веса Паспалеева);

- разкази: „Зеленчукова свата“ (Радой Киров); „Ванко и водичката“ (Димитър Спасов);

- приказки: „Гостенчето на Хитър Петър“ (българска народна приказка).

Децата с интерес слушаха и заучаваха стихчетата, песничките, приказките и се включваха в ситуациите на здравни теми.

Куклените театри се оказаха най-силното средство за опознаване на различните видове здравословни храни и техните полезни свойства за здравето, за даване на съвети при хранене. Любимо филмче на групата стана „Плодчетата“, а една от предпочитаните песни беше „Банани с пижами“.

В резултат на многото наши разговори и проведени ситуации децата сами стигнаха до извода, че храната е нужна на човек да живее, защото ни прави здрави и силни, но храната, с която прекаляваме, ни разболява. Те разбраха, че черният хляб е полезен за здравето, защото ни предпазва от затлъстяване. Шоколадът дава енергия, но ако прекалим – руши зъбите, разболяваме се от алергии и диабет. Плодовете и зеленчуците са богати на витамини и помагат на децата да растат здрави и силни и да не боледуват.

С най-голямо желание децата се включваха и в сюжетно-ролевите игри, като се вживяваха в ролите на майки, бащи, производител или продавач на храни, готвач, лекар диетолог, сервитьор, управител на заведение за обществено хранене. В техните игри ние, учителките, наблюдавахме доколко са формирани здравословни навици у детето и станали ли са му те привичка. Нивото на децата най-успешно установявахме с помощта на дидактични игри, картинни тестове, разрешаване на практически ситуации, интервюта, беседи, проучване на детското творчество.

Едновременно с работата с децата родители им получаваха ценни консултации и съвети за природосъобразния стил на хранене. Информирани бяха, че детската градина разполага с модерно оборудван кухненски блок, отговарящ на всички изисквания на системата ХАСЕП и гарантиращ безопасността на храните, където храната за децата се приготвя по здравословен начин чрез задушаване на зеленчуците, а месото – на пара, в конвекторни готварски печки. Направихме си кътове за запознаване на родителите с резултатите от възпитателната работа в групата. Осигурихме брошури за здравословното хранене и организирахме беседи и дискусии със специалист главен готвач.

За да приобщим родителите към нормите на здравословното хранене, организирахме „Ден на отворените врати за семейството“, където ги поканихме да участват в нашата открита съвместна практическа ситуация „Партньори в кухнята“. Родителите преживяха приятни и забавни минути с децата от група „Мечо Пух“ и участваха в детското ни телевизионно предаване „Вкусно и здравословно“. Те с интерес следяха нашата състезателна игра „Отстрани вредните храни“. Децата от трите отбора безпогрешно пускаха в устата на Лаконника само полезни храни. Поради това, че ни предстои да бъдем ученици и да си приготвяме сами сандвичи, предложихме на децата да отидем колективно на пазар в най-близкия магазин „ГУМ – пазарувай с ум“. Поставихме задача на всеки отбор да избере от щанда само здравословни храни, които после да занесе с кошниците при госта на предаването ни – главния готвач на Гранд хотел „София“ Ради Тодоров. Децата се справиха блестящо с поставената задача за отделяне на здравословни храни и заедно с Ради и родителите си приготвиха красиви, апетитни, здравословни сандвичи; зеленчукови и плодови салати в ателието ни „Вкуснотии за всички от детски ръчички“. Друг гост на нашето предаване беше Ежко, който подари на децата кошница с плодове за здрави зъбки и корави бодлички и специално подбрани от него билки за малчугани. Ради помогна на децата и родителите в ателието „Напитки за добро здраве“ да приготвят с плодовете и билките от Ежко фрешове и ароматен чай, подсладен с мед и лимонче.

Проведохме и тренинг с родителите за здравословното хранене, където те решаваха казуси; разпознаваха рисунките на децата си по предпочитаните от тях любими храни; споделяха как изграждат у децата си полезни хранителни

навици; дискутираха детските здравословни проблеми и как те са се разрешили вследствие на промяната в начина им на живот, семейната кухня и засиленото спортуване.

В тренинга използвахме мултимедийна презентация за разясняване на факторите, влияещи за здравословното състояние на децата. Представихме интересна информация за заболяванията вследствие от нездравословното хранене и начин на живот.

ТРЕНИНГ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

„Който и да е бащата на едно заболяване, неговата майка е лошото хранене.“

Китайска поговорка

*„Бъдещето на човека се определя от храната.
Колкото по-чиста и здравословна храна се употребява,
толкова по-велико и светло бъдеще си приготвя той.“*

Петър Дънов

Ключови думи на тренинга: здраве, храна, витамини, плодове и зеленчуци.

Учител-треньор: Нека всички се представим с по едно изречение: (участниците се представят, след което се разделят на екипи, като се изброяват до 3).

Моля, запишете на табелките пред Вас имената си и си изберете говорителите на екипите.

1. Мозъчна атака: „асоциативен облак на думата здравословно хранене“

Цел: Въвеждане в предметното съдържание на тренинга.

Учител-треньор: За мен ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ означава природосъобразно хранене. Какво означава за Вас – рационално, балансирано, оптимално?

2. Интерактивен метод: пункт–контрапункт

Цел: получаване на информация за понятието здравословно хранене, за факторите, формиращи здравословното хранене, и изискванията, на които то трябва да отговаря, чрез разглеждане на слайд-шоу и дискутиране върху всяка страница.

Презентация за здравословното хранене

Слайд 1: Изображение на хранителна пирамида за здравословно хранене (Прил.1)

Разискване с родителите на храните, оказващи най-голямо влияние върху здравето и хранителния режим на децата – храните, които се намират на ниските нива на хранителната пирамида.

3. Разчупване на леда: житейска ситуация

Цел: сближаване на хората чрез споделяне.

Учител-треньор: Това бяха научните познания за здравословни и нездравословни храни. Нека да чуем как стоят нещата на практика. Споделете здравословна ли е Вашата кухня?

Презентация – продължение

Слайд 2: Съгласно Световната здравна организация (СЗО) препоръките за здравословно хранене на децата от 3–7 год. възраст включват следните 12 стъпки.

Първа стъпка: Осигурете здравословен хранителен прием, чрез ежедневно включване на най-малко по един представител от следните групи храни: зърнени храни и картофи; плодове; зеленчуци; мляко и млечни продукти; месо, птици, риба, яйца и бобови храни.

Втора стъпка: Осигурете ежедневно в основните хранения на детето един представител от групата на зърнените храни.

Трета стъпка: Осигурете ежедневно разнообразни плодове и зеленчуци през всички сезони, независимо от вида им – пресни, замразени, сушени или консервирани.

Четвърта стъпка: Ограничавайте месните продукти, предлагайте боб, бобови храни, риба, птиче месо без кожа и месо без видими тлъстини, сухожилия и кости.

Пета стъпка: Осигурете ежедневно прием на мляко и млечни продукти.

Шеста стъпка: Ограничавайте консумацията на мазнини, чрез прилагане на здравословни кулинарните технологии (варене, задушаване и печене).

Седма стъпка: Избирайте храни с ниско съдържание на захар, ограничавайте рафинираната захар и честата консумация на напитки и сладкиши, приготвени с подсладители.

Осма стъпка: Избирайте храни с ниско съдържание на сол. Ограничавайте общия прием чрез изключване възможността за допълнително солене по време на хранене.

Девета стъпка: Пригответе храната по безопасен начин, спазвайки правилата за хигиена. Купувайте храна в чисти и с ненарушена цялост опаковки. Преди покупка обръщайте внимание на срока на годност.

Десета стъпка: Обучавайте и включвайте децата в процеса на съставяне на менюто, пазаруване и готвене. Поощрявайте ги да участват в приготвянето на храната, когато е възможно.

Единайсета стъпка: Даване на личен пример на децата от възрастните за хранителното им поведение.

Дванайсета стъпка: Проследяване на телесното тегло на децата и поощряване да го поддържат в препоръчителни нива.

Слайд 3: Ежедневен прием на плодове и зеленчуци

Коментар: плодовете и зеленчуците трябва да се приемат в сурово състояние, като се отхапва от тях, а не да се режат. Когато са в сурово състояние, те осигуряват оптимални количества витамини, тъй като при термичната обработка се разрушават, а човешкият организъм не може да ги натрупа в резерв. Единствено в тях живата клетка получава ценен енергиен заряд – слънчевата светлина.

Паралелно с тренинга в групата нашият екип направи практическа ситуация, подобна по вид на телевизионно предаване „Вкусно и здравословно“, на което поканихме за гост главния готвач на „Гранд хотел София“ Радослав Тодоров (родител на едно от децата в групата).

4. Упражнение: решаване на казуси „Какво може да се направи, за да се решат проблемите“

Цел: да се развият готовност и умения за справяне с възникнали ситуации.

Всеки екип прочита дадения му казус и коментира с какво може да помогне за решаването на проблема.

Казус №1

Прибирайки се от детска градина, Тошко с нетърпение сяда да гледа любимото си детско. Той обича да вечеря пред големия екран с хамбургер, чипс, царевични пръчици, шоколад и кока-кола. Гледа филмчета до 23 часа, след което го слагат да спи. Сутринта Тошко става с плач и нежелание за детска градина. Когато майка му го взема вечерта, децата от групата се оплакват, че Тошко им пречи по време на занимания, бие ги и ги дразни.

Какъв съвет ще дадете на майката?

Казус №2

Майката на Виктория е много старателна и грижовна. Винаги в стаята на Вики има купа с разнообразни плодове. Майката я кани да закуси със сандвич, топла напитка, чипс и плод, но Вики не проявява никакъв интерес и казва, че закуската е „гадна“.

Помогнете на майката да се справи с проблема.

Казус №3

Симона е често боледуващо дете. Родителите ѝ я обличат повече от другите деца и за да не се простуди през зимата, рядко посещава детска градина, не я пускат да играе навън и да кара ски. Семейството обикновено прекарва почивните си дни вкъщи, на театър, балет или разходка в парка. Симона с апетит си хапва кюфтенца, кебапчета и сладкиши, но с плач споделя с майка си, че децата ѝ се присмиват за наднорменото ѝ тегло.

Какво ще предприемете, ако вие сте родител на Симона?

5. Упражнение: изготвяне на седмично меню

Цел: в менюто на участниците да присъстват колкото може повече непреработени храни.

Учител-треньор: Тъй като закуската е задължителна, на принципа на хранителната пирамида ще я запишем на зелен лист (1-ви екип); 2-ри екип – на жълт лист трябва да състави обяд, достатъчен да задоволи енергийните нужди на децата, и 3-ти екип – да състави разнообразна вечеря.

Коментари на резултатите.

6. Блиц-интервю

Цел: получаване на обратна връзка от участниците за ефективността на тренинга и за това, отговорил ли е той на очакванията, с които са дошли.

Въпроси: Събднаха ли се очакванията Ви от тренинга? Кой въпрос от тренинга ще продължите да обмисляте и размишлявате? Ще внесете ли промяна в начина на хранене на семействата си след тренинга?

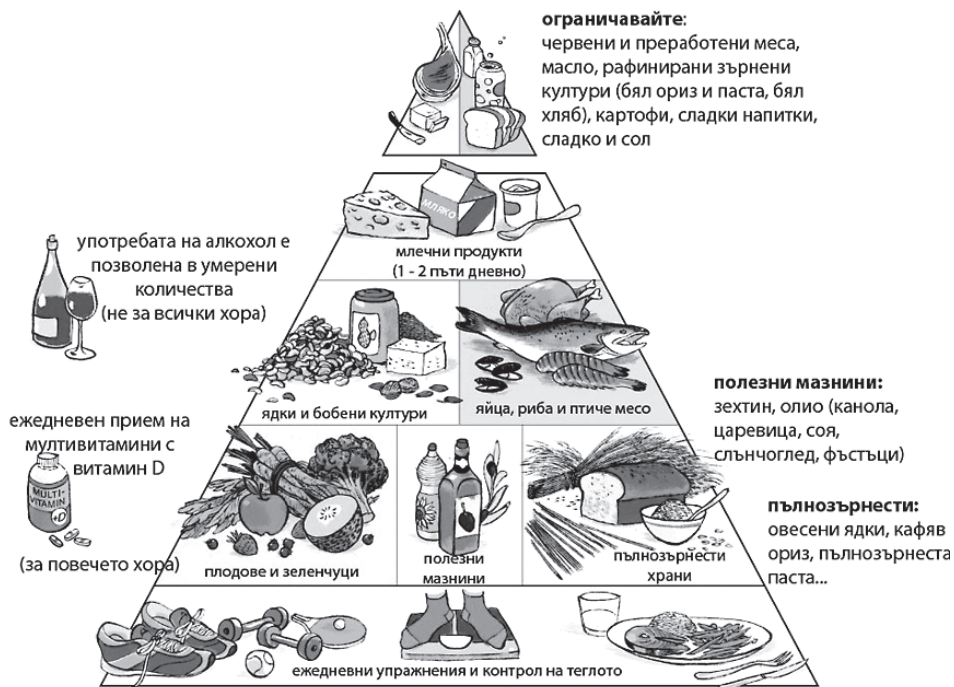
Храненето е един от най-важните фактори, от които зависят детският растеж и развитие. То трябва да бъде балансирано, за да поема детето в правилно съотношение необходимите основни съставни елементи на храната – белтъчини, мазнини, въглехидрати, минерали и витамини. Изграденото в ранно детство хранително здравословно поведение задължително повлиява на здравето в по-късна възраст.



Приложение 1

ПИРАМИДАТА НА ХАРВАРД ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

(Създадена от Отдела за Хранене към Факултета за Обществено Здраве, Харвард Университет)



В основата на тази пирамида седят физическите упражнения и контролът върху теглото. Според изследванията на Харвард, това са факторите, оказващи най-силно влияние върху здравето и хранителния режим.

Количеството на приетата храна зависи от килограмите и нивото на активност на човек. Тя трябва да е разнообразна и в умерени количества. Преяждането с всеки вид храна е нездравословно.

Здравословният хранителен режим включва повече храни от основата на пирамидата, отколкото от по-високите ѝ нива.

Добавете комплекс от мултивитаминови към вашия дневен режим и този на децата ви. Не забравяйте витамин D.

Транс-мазнините са единствените храни, които трябва напълно да се изключат. Следете етикетите.

БЕЛЕЖКИ

1. „Дом, дете, детска градина“, 2008, бр. 3.
2. „Дом, дете, детска градина“, 2010, бр. 2.
3. „Дом, дете, детска градина“, 2011., бр. 4.
4. Здравословно хранене на децата от 3–7-годишна възраст,-Министерство на здравеопазването, Регионална здравна инспекция: http://rzi-sfo.com/?page_id=1015

ЛИТЕРАТУРА

- Иванова, Цв. (2007). *Хранене на детето от 3 до 6 години*. София: Кралица МАБ.
- Манди, Фр. (2007). *Здравословна кухня за деца*. София: Инфо Дар.
- Налбантова, Д. (2008). *Да храним детето здравословно*. Ямбол
- Панчева Г., Трифонова Л. (1987). *Диетично хранене в детската възраст*. София: Медицина и физкултура.
- Юруков Х., Петрова С. Бойкова. (2005). *Сборник рецепти с наръчник за хранене на децата от 3 до 7 г. възраст*. София: Техника ООД.

DEVELOPING HEALTHY HABITS AND HABITS IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The subject discussed in this article is current as healthy eating issues involved not only professionals, but also the whole society. It represents a synthesis of information on the concept of healthy eating, food types, factors forming healthy eating and the role of the family and parents. It reveals the ways, the methods and tools for building health and hygienic habits and health awareness in children. Affected are the ways of involving the parents in standards of healthy eating.

Mariana Mihneva

Headmaster

✉ Kindergarten „Detelina“
44, Deyan Belishki Str.
Sofia, Bulgaria
Email: m.michneva@abv.bg