

" Savoir vivre w zdrowym stylu życia"

Okres przedszkolny sprzyja kształtowaniu nawyków higienicznych i kulturalnych, które są niezbędne do rozwijania samodzielności, zamiłowania do czystości, dbania o estetyczny wygląd i porządek oraz ogólną kulturę zachowania się. W placówce przedszkolnej dzieci zdobywają umiejętności posługiwania się przyrządami higienicznymi, przyborami toaletowymi służącymi do utrzymywania czystości osobistej i otoczenia. Przyzwyczajają się do prowadzenia higienicznego trybu życia, z którym wiąże się wyrobiony odruch systematycznego mycia rąk po skorzystaniu z toalety i przejścia do umywalni, przy zasiadaniu do stołu przyzwyczajają się do zjadania określonych pokarmów, a także dbania o swoje zdrowie i odczuwają konieczność przebywania na świeżym powietrzu.

O zdrowiu dziecka i prawidłowym jego rozwoju decyduje wiele czynników m. in. prawidłowe odżywianie, z którym wiąże się z wdrażanie dzieci do kulturalnego spożywania posiłków, opanowanie techniki jedzenia, przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw oraz higiena spożywania posiłków.

Dziecko, które otrzymuje odpowiednie składniki odżywcze w codziennej racji pokarmowej jest zdrowe i otrzymuje dobre wskaźniki rozwojowe. Natomiast nieprawidłowe żywienie może spowodować niedostateczny rozwój i wzrost organizmu, który również może być przyczyną mniejszej sprawności fizycznej, powstawania niektórych chorób lub zaburzeń ustroju. Pożywienie jest niezbędne do regulowania ważnych procesów życiowych, które zachodzą w organizmie. Racjonalne ożywanie wywiera wpływ na aktywność psychiczną, samopoczucie, na stosunek do zabawy, nauki i otaczającego świata zewnętrznego. Dlatego tak bardzo ważne jest dążenie do przewyciężania u dzieci uprzedzeń do potraw. Należy dzieciom dostarczyć wiedzy o spożywanych pokarmach i ich znaczeniu dla rozwoju organizmu. Nie prawidłowe odżywianie dzieci przez nadmiar spożywanych słodczy i kalorycznych potraw powodują, że organizm szybko przerabia je w tkankę tłuszczową.

W zakresie odżywiania istotnym elementem jest wyrabianie u dzieci przestrzegania obyczajów przy stole. Bardzo ważnym zadaniem jest nauczanie ładnego siedzenia przy estetycznym wyglądzie stołu i naczyńiami z ozdobami, które interesują dzieci i

zachęcają do jedzenia. Dzieciom należy wpajać, że brzydki i odpychający widok niekorzystnie wpływa na podstawowe zmysły każdego człowieka - wzrok i słuch. Na przykład mlaskanie, cmokanie, nakładanie zbyt dużych porcji na talerz, nabieranie sporych kęsów na widelec, nie będą przyjemnie oddziaływać na zmysły słuchu i wzroku osób siedzących przy stole. Spożywanie wielkich kęsów, prowadzenie rozmowy z pełnymi ustami, głośny śmiech drażnią zmysł słuchu. Nieapetyczny, niechlujny sposób jedzenia budzi odrazę i powoduje złe samopoczucie pozostałych współuczestników. Ważne jest, aby dzieci pamiętały o korzystaniu z serwetek i pozostawieniu estetycznego stołu po zakończonym posiłku. Systematyczne działania ze strony nauczycieli przedszkola i rodziców przyczyniają się do kształtowania pożądanych postaw związanych z kulturą i higieną prawidłowego odżywiania.

Źródło : Na podstawie autora : Dudzińska I " Wychowanie i nauczanie w przedszkolu"