

Консультация для родителей «Культура питания в дошкольном учреждении».

Культура питания в дошкольном учреждении — наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в дошкольной группе, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте.

Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым. Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье.

Как правило:

- дети не умеют правильно сидеть за столом во время приема пищи;
- не всегда используют салфетку;
- не знают названия блюд;
- не соблюдают правила поведения за столом;
- не всегда используют столовые приборы по назначению.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать — не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей раннего возраста (1-2 года) учат:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стол;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Детей первой младшей группы (2-3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

Детей второй младшей группы (3-4 года) учат:

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат:

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды;
- относить за собой часть посуды.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет)

закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в дошкольном учреждении разнообразны. Одной из них является *дежурство*. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают **со второй младшей группы**, в конце учебного года. Дежурный помогает помощнику воспитателя накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет салфетницы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: вложить в салфетницы салфетки, убрать после еды хлебницы и салфетницы.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка хлебниц, салфетниц, но и например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол.

Культура питания в семье.

Очень важно научиться не только готовить полезные для здоровья и вкусные блюда, но также эстетически подавать их на стол, создавать во время семейной трапезы спокойную, благожелательную обстановку. Чтобы достичь этого, вовсе не обязательно иметь прекрасную фарфоровую посуду, особые скатерти или дорогие столовые приборы – ложки, вилки, ножи и т. д.

Требуется лишь хороший вкус, любовь к порядку и чистоте.

Известна истина: то, чему мы научим ребёнка в собственном доме, семье останется с ним на всю жизнь.

Традиции в семье создают все её члены – и взрослые и дети. Каждый должен иметь право на инициативу, на активное участие во всех домашних делах. Одним из важнейших проявлений эстетики, культуры повседневной жизни можно назвать культуру домашнего стола, основанную на приготовлении, подаче пищи, сервировке стола.

Естественно, что в рабочие дни каждый член семьи занимается своими делами где-то вне дома. По утрам все торопятся, чаще всего едят врозь, так как кто-то уходит раньше, кто-то – позже. А вечером все приносят домой усталость, какие-то недоделанные дела, по этому и вечером семья или совсем не собирается за столом вместе, или, собирается ненадолго, так как надо ещё подготовиться к завтрашнему рабочему дню, выспаться. Но зато выходные дни можно сделать праздничными, и прежде всего за завтраком, обедом и ужином.

Если есть возможность, лучше накрыть на стол в комнате, а не на кухне. Постелить свежую скатерть. Положить ей в тон салфетки – тканые или бумажные. Не жалейте сил на убранство стола, на создание праздничной обстановки. Почему-то считается, что это важно лишь тогда, когда приходят гости, а свои и так обойдутся. Но не надо забывать, что обогретый, обласканный в семье ребёнок в любой другой обстановке чувствует себя уверенно и спокойно. Комфортно во всех отношениях чувствует себя и сытый ребёнок. Если в доме такие праздничные завтраки, обеды войдут в традицию, то каждый член семьи постарается быть к этому часу причёсанным, принаряженным, с хорошо вымытыми руками.

Есть такая пословица: «*Когда я ем – я глух и нем*». Конечно, разговаривать за столом можно, но в спокойной манере, а не горячо обсуждая какие-то дела или проблемы. Детей следует сразу же, как только они занимают место за общим столом, приучать не чавкать, не жевать с раскрытым ртом, набивая его до отказа. Рот вытирают салфеткой, а не рукой. Сидеть надо, выпрямив спину, а не согнувшись. Это и некрасиво, и вредно для желудка.