

ПИТАНИЕ – тема очень актуальная.

Питание детей тем более. Рациональная организация питания детей дошкольного возраста является проблемой большой государственной важности. Обеспечив правильно организованное и полноценное питание, мы в значительной мере можем гарантировать нормальный рост и развитие детского организма, оказать существенное влияние на иммунитет ребенка, повысить работоспособность и выносливость детей, создать оптимальные условия для их нервно-психического и умственного развития. Все это становится абсолютной необходимостью в связи с влиянием на растущий детский организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменения условий воспитания в семье. Поэтому организация питания в ДООУ представляет собой задачу огромной социальной значимости. И на практике является одной из основных забот каждого руководителя ДООУ. Дети в большинстве находятся в МБДООУ ДС 13 большую часть дня и их питание, обеспечивается учреждением. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДООУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников. Кроме того, правильно построенное питание формирует у детей полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

В МБДООУ ДС 13 питанию всегда уделяется большое внимание. В этот процесс включены почти все сотрудники ДООУ: педагоги, медицинские работники, помощники воспитателей, повара, администрация и, конечно же, родители.

Основная задача - осуществление системного подхода ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

Квалифицированные повара готовят вкусно, меню делается разнообразное. Применяются разные способы нарезки овощей и фруктов, организация витаминных столов и праздничных блюд к календарным и тематическим дням. Дети старшего дошкольного возраста приходят на экскурсии на пищеблок, где знакомятся с процессом приготовления пищи. Такой близкий контакт детей с работниками пищеблока воспитывает у них уважение к труду взрослых.

Контроль за организацией питания детей в группах проводится медицинскими работниками во время посещения групп. Обращается внимание на соблюдение режима питания, организацию кормления детей. Во время еды в группе должна быть создана спокойная обстановка. Важно следить за эстетикой питания, сервировкой стола, привитием детям гигиенических навыков. Следует отметить аппетит детей, отношение их к новым блюдам, наличие остатков пищи. Очень важно дать воспитателям

рекомендации по кормлению детей с плохим аппетитом (предложить во время кормления воду, проследить, чтобы ребенок в первую очередь съел более полноценную белковую часть блюда, не кормить насильно...). Педагоги МБДОУ ДС 13 и помощники воспитателей уделяют большое внимание эстетике питания и культуре поведения детей за столом, начиная с групп младшего дошкольного возраста. Ведь чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся, станут привычкой в детском возрасте и необходимостью в зрелом. Обучение правилам этикета начинается с 3-х летнего возраста с последующим усложнением на каждом возрастном этапе дошкольного детства. За все время пребывания в ДОУ ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели создают в группе спокойную обстановку, избегают перед едой шумных игр. Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, моют руки.

Процесс дежурства

Дежурные накрывают столы скатертями, кладут салфетки, ставят вазочки с цветами или предлагают разные варианты оформления столов: комнатные растения, колосков, веток, листьев. Для украшения блюд используем свежую зелень, ярко окрашенные овощи.

Сервировка стола

Воспитатели используют стихи, потешки, прибаутки, способствующие созданию интереса к процессу мытья рук, кормления. В процессе кормления детей не торопят, не отвлекают посторонними разговорами. Говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе. Приучают детей хорошо пережевывать пищу, съедать все, что предложено. Напоминают детям, что ставить локти на стол некрасиво и это мешает соседям. После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки. Благодарят за еду и выходят из-за стола. Детям не разрешается выходить из-за стола с куском хлеба или другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

При кормлении детей необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее.

Также педагоги проводят практические занятия на темы воспитания у детей культуры питания, методы и приемы создания у детей положительного отношения к приему пищи: дети учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, создание специальных ситуаций, занятий по развитию речи, изобразительности и т. д. Мало окружить детей красивыми вещами, надо научить их создавать красоту, беречь ее, ценить. Поэтому педагоги обращают внимание детей на красиво сервированные столы, на цветы в центре стола, эстетическое оформление блюд и постоянно поощряют попытки самих создать вокруг себя уютную обстановку. Для этого детей старшего дошкольного возраста обучают разным удобным и красивым формам складывания салфеток. Хорошо отглаженная салфетка не должна иметь много зигзагов, чтобы не выглядеть помятой, она должна удобно разворачиваться. Мы используем способы декоративной укладки салфеток: трубочка, конверт, тюльпан и другие...

Помогает детям в овладении правилами столового этикета предметно-развивающая среда:

Развивающая среда наборы посуды и столовые принадлежности: скатерти, салфетки, вазочки для цветов и салфеток, схемы и картинки по сервировке стола и складыванию салфеток. А с каким удовольствием дети готовятся к празднику: украшают группу игрушками, сделанными своими руками, готовят приглаательные открытки, разучивают стихи, песни, танцы, сервируют и празднично оформляют столы. Традицией нашего детского сада стало проведение праздничных дней, связанных с самыми различными событиями в жизни детей. В такие дни используется нарядная скатерть, красивая одежда для дежурных, предлагается праздничное меню. Все это создает в детском саду праздничную обстановку, хорошее, веселое настроение детей и сотрудников. В группах звучит музыка и царит атмосфера радости.

В организации процесса по эстетике питания детей обязательно привлекаем родителей воспитанников. Для них проводим собрания, семинары, консультации, беседы, Дни открытых дверей, анкетирования, дегустацию различных блюд и советы по их приготовлению, праздники и развлечения, совместные мероприятия на группах, создание проектов... и это приносит свои результаты: родители стали нашими союзниками в вопросах организации питания дошкольников. Сведения, получаемые ребенком в дошкольном возрасте, становятся прочным руководством в его дальнейшей жизни.