**Соблюдение основных принципов организации питания в дошкольном учреждении должно быть непоколебимым:**

- Питание должно быть полноценным и сбалансированным.

- Энергетическая ценность должна соответствовать энергозатратам детей.

- Чем разнообразнее набор продуктов, тем полноценнее удовлетворяется потребность в еде.

- Следует ограничивать потребность продуктов и блюд с повышенным содержанием соли, сахара и специй.

- Объем рациона и режим должны соответствовать возрастным потребностям организма детей.

- Необходимо обеспечивать правильный питьевой режим ребенка.

- Условия для организации питания детей должны соответствовать требованиям.

- Необходимо соблюдение гигиенических требований.

- Рациональное питание должно подкрепляться тщательно составленным меню.

**Обязателен постоянный контроль за правильной организацией питания.**

1. Воспитатель следит за порядком и последовательностью назначения детей на дежурство.
2. Под руководством воспитателя дежурные моют руки, приводят себя в порядок, одевают фартуки.
3. Младший воспитатель следит за правильностью сервировки. Воспитатель контролирует и оценивает работу дежурных.
4. Воспитатель во время приема пищи:

- учит правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;

- учит пользоваться столовыми приборами, салфеткой;

- учит тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);

- учит правилам общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с полным ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Воспитатель должен приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Мягко, но настойчиво воспитатель должен донести до ребенка мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, брать еду руками - это некрасиво, не поднимать еду с пола.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии. Воспитатель желает детям приятного аппетита и сообщает название блюд. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Ребенок должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, сообщив об этом воспитателю. Ребенок не должен сидеть за столом и ждать пока закончат трапезу другие дети, также перед началом приема пищи дети постепенно садятся за стол, начинают кушать, и не ждут пока за стол сядут ВСЕ. Закончив прием пищи ребенок обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот кипяченной водой.

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом, которая происходит как на специальных организованных занятиях, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе. Воспитатель должен руководствоваться задачами, сформулированными в программах и проследить последовательность и постепенность по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей.

Во время еды на столах должен поддерживаться порядок. Если кто-либо из детей нечаянно прольет еду на пол, надо тут же вытереть.

**Что должен уметь и знать воспитатель:**

- воспитывать привычку есть разнообразную пищу;

- проводить беседы с родителями о питании ребенка дома;

- выяснять причины возникновения плохого аппетита;

- создать условия для приема пищи (продумать расположение столов, чтобы дети видели глаза сверстников; соответствующую сервировку, чтобы на столе были предметы необходимые только для еды; подачу блюд; определиться в поведении воспитателя и его помощника);

- во время еды следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам, при этом не следует одергивать детей, делать им замечания;

- уметь разобраться в причине отказа ребенком от еды (при необходимости обратиться к медперсоналу (жалобы ребенка на плохое самочувствие); заставлять есть без аппетита нежелательно; постепенно приучать детей к нужной норме в еде);

- во время приема пищи педагог находиться рядом с детьми;

- педагог должен позволить запивать еду, тем кто с трудом глотает пищу с компотом, киселем, соком или просто теплой водой;

- не следует торопить детей;

- не следует выполнять действие за детей, а нужно проверять и следить за правильным выполнением данных действий;

Одна из характерных черт культурного человека это умение вести себя за столом. Занятия по столовому этикету желательно проводить небольшим числом детей и в присутствии родителей, чтобы решать задачи, связанные с созданием единых требований в семье и ДОУ («Посуда и столовые приборы», «Как правильно и красиво накрыть на стол», «Поведение за столом», «Чаепитие за столом»)

При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита.

Во время дежурства дети с помощью воспитателя начинают понимать, что их работа нужна всей группе (формируется мотивация), вырабатывается привычка выполнения постоянных трудовых обязанностей. Воспитатель постоянно обращает внимание всех детей на необходимость и обязательность данной работы, помогает детям понять связь между целью, результатом и его значением.

Интернет источники:

https://ds16-ros.edu.yar.ru/bazovoe\_obrazovanie/organizatsiya\_pitaniya\_v\_dou.html

https://www.prod-expo.ru/ru/articles/2016/organizaciya-pitaniya-v-detskom-sadu/