

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Казачок» муниципального образования Абинский район

Консультация старшего воспитателя

Организация питания в детском саду



Культура питания в детском саду

*Культура питания подразумевает воспитание.
«Культурное воспитание начинается очень
рано, когда ребенку очень далеко до
грамотности, когда он только научился
хорошо видеть, слышать и кое-что
говорить».*
А. С. Макаренко

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

Правильное питание — одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития.

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.

Правила сервировки стола

В детском саду детей учат питаться на классический европейский манер. Вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы. Вилки дают детям начиная с младшей группы, а ножи — со старшей группы.

В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.

К завтраку на стол ставят: салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом (хлеб с маслом), чашку с блюдцем (ручка чашки смотрит вправо), тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой — с правой стороны. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

К обеду стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребёнок мог съесть

ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак, в зависимости от подаваемого блюда.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Малыши сидят за столом, в силу своего возраста, неусидчиво. В старшей группе дети спокойно едят, никто не болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят младшего воспитателя и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей раннего возраста (2-3 года) учат:

- мыть руки перед едой и вытереть 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;
- 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 (ложкой, вилкой со второй половины года);
- 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, ножом);
- 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 детском саду 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 **во второй младшей группе**. Дежурство носит характер поручений. Дежурный помогает младшему воспитателю накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет стаканы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставила на стол младший воспитатель, вложить салфетки в салфетницы, 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 посуды, 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. Можно почитать и разучить с детьми стихи:

Мы дежурные сегодня,
Станем быстро помогать,
Аккуратно и красиво
Все столы сервировать.
Что сначала нужно сделать?
Будем руки чисто мыть.
Потом фартуки наденем,
Начнем скатерти стелить.
Мы салфетницы поставим,
А на самый центр стола –
Хлеб душистый, свежий, вкусный.
Хлеб всему ведь «голова».
Вокруг хлебниц хороводом
Блюда с чашками стоят.
Ручки чашек смотрят вправо,
В блюдах ложечки лежат.
Мы тарелки всем поставим,
Вилки, ложки и ножи.
Не спеши, как класть подумай,
А потом уж разложи.
От тарелки справа нож,
Ложка рядышком лежит.
Нож от ложки отвернулся,
На тарелочку глядит.
Ну а слева от тарелки
Нужно вилку положить.
Когда станем есть второе,
Будет с вилкой нож дружить.

"Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"

*Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов!
Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.
Помни истину простую: лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую, или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.*

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

Возраст	Задачи
Дети первой младшей группы (от 2-х до 3 лет)	Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить “спасибо”
Дети второй младшей группы (от 3-х до 4 лет)	Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место. Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом
Дети средней группы (от 4-х до 5 лет)	Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды
Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)	Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых
Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)	Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой. Относить за собой часть посуды.

Организация питания детей в группах

1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующим ДОО.

3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

4. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан:

- промыть столы горячей водой с мылом;
- тщательно вымыть руки;
- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
- проветрить помещение;
- сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

5. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3 лет.

6. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).

7. Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

8. Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:

- во время сервировки столов на столы ставятся тарелки с хлебом;
- разливают III блюдо;
- в салатницы, согласно меню, раскладывают салат (порционные овощи);
- подается первое блюдо;
- дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей);
- по мере употребления детьми блюда, младший воспитатель убирает со столов салатники;
- дети приступают к приему первого блюда;
- по окончании, младший воспитатель убирает со столов тарелки из-под первого;
- подается второе блюдо;
- прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.

9. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.