



## Консультация для воспитателей по организации питания в детском саду

### В группе раннего возраста:

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у малышек пусть неосознанное желание быть аккуратными. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — салфетку, чистую, нарядную на вид. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки), порционированный хлеб в хлебнице.

Для каждого ребёнка должна быть приготовлена салфетка, такая же красивая, как и на столе. Малыш сам расправляет и заправляет её, пользуется ею после еды. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

- знакомим с правилами поведения за столом,
- развиваем мускулатуру рук, особенно кисти,
- «настраиваем» организм на еду,
- побуждаем малыша к аккуратности.

Пользуясь салфеткой, ребёнок усваивает, что надо есть аккуратно, из-за стола встать с чистыми руками

и лицом, а значит, экономится одна процедура мытья рук и лица.

Полоскание рта процедура новая и не такая уж и лёгкая, и педагог должен принимать в ней участие, показывая и рассказывая малышам, что и как нужно делать.

### II младшая группа

Достигнув трёхлетнего возраста дети уже умеют и знают.

Знают:

- наименования и назначение основных столовых приборов, блюд;
- элементы сервировки стола;
- отчасти, как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок), что сделать после еды (поблагодарить прополоскать рот)

Умеют:

- пользоваться ложками и вилкой;
- пить из чашки, есть с тарелок;
- откусывать, жевать;
- пользоваться салфеткой;
- прилагать старания, чтобы быть аккуратными.

Но детям ещё трудно:

- не набирать в рот много пищи;
- не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи;
- пользоваться ножом;
- спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
- есть всё по порядку;

- самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после неё все требуемые процедуры.

К четырём годам ребёнок может:

- сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи), тарелки, хлебницу;
- пользоваться ножом, десертной ложкой, вилок;
- есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
- ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные салфетки, столовые приборы;
- правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища);
- хорошо полоскать рот после еды;
- помогать взрослому в уборке посуды со стола;
- садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь;
- если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;
- перед едой и после неё не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

### **Помните!**

Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят и слышат. следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

### **Не забывайте!**

Хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.

### **Не фиксируйте!**

Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но напоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

### **Средняя группа.**

У малыша на пятом году жизни меняется отношение к еде: его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько её, насколько она ароматна и т.д.; он весьма чётко прислушиваться не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания:

- постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми, яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На занятии по физкультуре вы бегали очень быстро- это всё овсяная каша, которую вы съели на завтрак»; «Съедем салат из свёклы, и ваши щёчки будут красивыми, румяными» и т.д.;
- ребёнка нельзя заставлять есть. Предлагая ребёнку еду, учитывайте его аппетит: детям, едят медленно, неохотно, второе блюдо на тарелке лучше делить как бы на несколько порций- зрительно это уменьшает объём пищи и помогает её есть;
- комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите каждому потихоньку, но настойчиво;

- по-прежнему технологию принятия пищи педагог проговаривает вслух, напоминая, что чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращайте своё внимание на то, как дети держат чашку. В этом возрасте они могут делать это правильно- за ручку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное пережевывание пищи — только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

### **правила этикета в детском саду**

ЭТИКЕТ-это та его часть, которая связана с поведением детей за столом и воспитанием навыков культуры еды.

Каким же правилам этикета мы обучаем детей в саду?

#### **1.Как сидеть за столом, как вести застольную беседу, как сервировать стол, как пользоваться столовыми приборами и что нельзя делать за столом.**

Перед каждым приемом пищи дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду. Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе. Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалиясь, перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

#### **ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА ОБЯЗАТЕЛЬНА.**

При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

-не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,

-не говорить пока во рту пища.

Темы бесед могут быть самыми различными, уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились. Но если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание .Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго!

«Спасибо» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п.

Посуду дети за собой не убирают. Это делают взрослые. Тарелки после супа, второго следует убирать немедленно, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

#### **2.Как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку.**

СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ мы приучаем пользоваться детей в европейской манере:

нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку они кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Столовой ложкой едим суп, десертной кашу, пудинг, суфле, желе, ягоды.

Начиная с трех лет, приучаем детей есть остальные блюда только ножом и вилкой.

БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой.

ПОЛОТНЯНУЮ САЛФЕТКУ дети стелют на стол, в конце еды прикладывают к губам, затем, сложив, кладут слева от вилки.

ЧАШКУ С РУЧКОЙ берут указательным пальцем, который просовывается в ручку, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

БОКАЛ БЕЗ РУЧКИ СТАКАН берут ниже к доньшку.

К семи годам дети должны быть научены пользованию столовыми приборами и знать, какую пищу как едят:

ОСТАТКИ СУПА доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке,

**САЛАТЫ,ОВОЩИ** есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгрести и слегка поджимать. Цельные или нарезанные крупными кусками овощи накалывать вилкой зубцами вниз, отрезать небольшой кусочек ножом и отправлять его в рот.

**КАШУ, ОМЛЕТ, НЕЖНОЕ СУФЛЕ, ЖЕЛЕ, ПУДИНГ** разрешается есть десертной ложкой.

**ВТОРОЕ БЛЮДО С ГАРНИРОМ И БЕЗ** нужно есть с помощью ножа и вилки, в том числе и курицу, и рыбу.

- **ФРУКТЫ** едят по-разному. Яблоки чистятся взрослыми, режутся на четыре части, удаляют сердцевину, дети берут дольки рукой или вилкой для фруктов. Иногда допустимо есть яблоко целиком. Абрикосы и сливы едят в один или два приема, отделяя косточку во рту. Ее выплевывают в руку и кладут на край тарелки. Малышам косточки следует отделить заранее.

Бананы можно есть двумя способами: 1-й- очистить, держа за кончик и отламывая кусочки рукой, класть их в рот; 2-й- разрезать на кусочки прямо с кожурой и есть вилкой, отделяя от кожуры. Ягоды едят ложкой, крупную клубнику – вилкой.

Виноград едят по виноградинке. Кожуру и зернышки сплевывают в руку и кладут на край тарелки.

Мандарины очищают руками и едят дольками.

Апельсины очищают от кожуры ножом спирально (малышам это делают взрослые), затем делят на дольки и едят.

Арбуз едят с помощью ножа и вилки. Малышам арбуз лучше подать нарезанными на крупные куски без корки и, по возможности, очистить от семечек. Но и в данном случае надо пользоваться вилкой и ножом.

-**ЧАЙ** дети пьют как обычно.

-**ЯГОДЫ** из компота едят ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку и кладут на блюдце. Ложку в стакане не оставляют.

**ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ** дети едят, держа их в руке.

-**СУП С ХЛЕБОМ** можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска. Правильнее положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку. Приучая детей к культуре еды, мы предъявляем к педагогам и обслуживающему персоналу ряд требований. Первое из них касается сервировки стола.

К **ЗАВТРАКУ** стол сервируется следующим образом: на середину ставят вазочку с цветами, хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки. Вилка-с левой стороны, нож- справа, ложка параллельно краю стола. Питье наливает взрослый, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе обслуживающий персонал разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

Основное блюдо подают ребенку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду с лева от сидящего ребенка.

К **ОБЕДУ** стол сервируют сходным образом, но сок и компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку, а на край стола горкой ставят тарелки. Разливает суп помощник воспитателя, который не ест с детьми за общим столом. Категорически запрещается оставлять использованную посуду. Стол должен быть всегда опрятным.

К **ПОЛДНИКУ** стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло. Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше

всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. Если ребенок не может наколоть горох вилкой, то пусть пользуется пока ложкой. Поэтому мы и кладем на стол все столовые приборы и в завтрак, и в обед, и в полдник.

И, наконец, третье требование касается принуждения ребенка во время еды.

Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующими механизмом голода, который показывает, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут сопутствовать ему в течение всей жизни. Вкусы ребенка могут быть наследственными и формироваться в семье в силу особенностей ее питания. Детский сад должен бы все учитывать, но фактически не делает этого, из года в год предлагая в общем-то одно и то же с небольшими сезонными изменениями. Остается одно-попытаться заставить ребенка съесть положенное, но из этого сражения он гораздо чаще выходит победителем.

- **Оформление блюд**

Ребенка-дошкольника интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д.; он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, ни в детском саду, ни дома, взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выразить уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат.

- **«Презентация» блюд**

Педагогу необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень хорошо – это все овсяная каша»; «Съедем салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д..

- **Своевременная и постепенная подача пищи на стол**

Важным фактором обеспечения психофизиологических условий приема пищи является своевременная подача пищи и постепенная смена блюд - смену блюд следует производить после того, как ребенок съест предыдущее блюдо. Не следует спешить - ребенок может немного подождать и это даже хорошо: быстрая еда, плохо прожеванная пища, искажает ощущения насыщения и в итоге, плохо влияют на здоровье.

- **Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, светлых движений взрослых и детей**

В процессе еды воспитатели следят, охотно ли едят дети, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости кому-либо из детей сделать указания, воспитатель подходит к ребенку и, не привлекая внимания остальных, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребенка мало понятно указание воспитателя: «Ешь аккуратно». Если же он слышит: «Наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши»- ребенок сейчас же может выполнить эти действия. Если объяснения, напоминания относятся ко всей группе, воспитатель обращается ко всем детям. Но такие отвлечения детей от еды следует использовать как можно реже. Во время еды надо избегать неприятных разговоров, напоминаний о каких-то

проступках детей, что может отрицательно повлиять на состояние аппетита и усвоение пищи. Некоторые вопросы, связанные с процессом питания, - о дежурствах, о пользовании приборами, о поведении за столом, могут быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми не в часы приема пищи.

Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приема пищи вызывают у детей положительное отношение к процессу питания и желание овладеть необходимыми для этого навыками.

Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений.

- **Использование спокойной, мелодичной, негромко звучащей музыки.**

Использование мелодичной, негромкой музыки, благотворно влияет на процесс питания.