

Консультация для педагогов

«Организация питания детей и формирование эстетических навыков приема пищи. Культура поведения за столом».

В режимных процессах у детей **формируются навыки** личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдения общепринятых норм, этикета. В процессе **приема пищи происходит формирование** следующих культурно-гигиенических **навыков**: мыть руки перед едой; аккуратно есть; брать хлеб столько, сколько съешь; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; уметь обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом; тщательно пережевывать пищу.

Переход **навыка** в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепились, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении.

Профессиональная обязанность **воспитателя ДОО** – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально **организованных занятиях**, так и во время **приема пищи**. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию **воспитателей с родителями**. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Однако не следует превращать **прием пищи** в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. В данном случае этой средой являются взрослые в дошкольном учреждении. Культурой еды и общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Усложнение **задач формирования** культурно-гигиенических **навыков** происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

Младшая группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;
- **сформировать навыки приема пищи**: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой – со второй половины года, салфеткой, полоскать рот после еды.

Средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные **умения**: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом, салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (5 -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.

Подгот. группа (6 -7 лет)

- закрепить **навыки** культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой; благодарить взрослых.

Методы и формы организации работы с детьми:

1. Наглядный (показ **приемов** владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)

2. Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)

3. Практический (дежурство, закрепление **навыков поведения за столом**, дидактические игры, сюжетные игры)

Проблемы с **питанием**: плохой аппетит или?

Воспитать у ребенка есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Важно выяснить причины возникновения плохого аппетита:

- наличие разных заболеваний, проблем со здоровьем (повышенная возбудимость, недостаточная деятельность слюнных желез, глисты, увеличенные миндалины);

- ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например, обиды или огорчения;

- несформированность правильного отношения к еде (привычка есть однообразную пищу или только любимые блюда, отсутствие привычки самостоятельно принимать пищу);

Условия **воспитания** положительного отношения к еде (*в основе лежит индивидуальный подход ивалеологическое просвещение*):

- удобное расположение столов, **эстетически** приятная сервировка и подача блюд;

- благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;

- разъяснение необходимости рационального **питания**, пропаганда здорового образа жизни;

- исключение агрессивных методов воздействия (угрозы, принуждение, наказание, нежелательно заставлять ребенка есть без аппетита;

- постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде (тем детям, которые привыкли есть дома только одно блюдо (*первое или второе, надо обязательно давать неполную норму*);

- оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность (для **детей**, у которых нет **навыка самостоятельного приема пищи**);

- позволить детям запивать пищу компотом, киселем, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят (*для детей, которые с трудом глотают пищу*);
- во время **приема пищи** педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОО.

Преимущества совместного **приема пищи педагога и детей**:

- завтракая и обедая вместе с детьми, **воспитатель** демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья;
- между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок **воспринимает воспитателя** как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Порядок действий по организации приема пищи:

1. Подготовка к **приему пищи**. Соблюдение гигиенических требований (мебель расставлена удобно в соответствии с ростом **детей**; столы промыть горячей водой с мылом. Помощник **воспитателя** обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду)

2. Гигиенические процедуры: валеологическое просвещение **детей**, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования (*старший возраст*); самоконтроль **детей**; оценка деятельности.

3. Сервировка стола: **организация дежурства**; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания **детей к эстетичному оформлению столов**, соблюдение правильной осанки.

4. **Прием пищи** (*завтрак, обед, полдник*). Индивидуальная работа по **воспитанию культуры еды**; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

Организация дежурства

Общие требования:

- дежурство носит характер поручений;
- единство требований со стороны обоих **воспитателей и их помощника**;
- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной **формы для дежурных** (*фартук, колпачок*);
- назначают по 1 дежурному для каждого стола;
- поощрение и благодарность за помощь;

младший возраст:

- к концу года можно повесить «*Доску дежурств*» и научить **детей пользоваться ею**;
- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

средний возраст:

- сервировка стола под руководством взрослого;
- уборка использованных салфеток;
- составление грязной посуды стопкой в центре стола.

старший возраст:

- сервировка стола (*самостоятельно под присмотром взрослого*);

- размещение бумажных салфеток в салфетницах (*скручивание в трубочки, нарезание, складывание*);

- уборка грязной посуды и использованных салфеток.

Сервировать стол – это значит подготовить его для **приема пищи**. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к **приему пищи**?

Правильная сервировка стола как необходимое условие **воспитания** положительного отношения к еде и **формирования навыков приема пищи**.

- на чистый стол постелить скатерть, ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев;

- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо);

- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (*не ломается*);

- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз (*когда едят суп, ведут ложку от себя*); если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке (ножом нарезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем);

- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;

- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке;

- все блюда разливаются согласно возрастной норме:

а) ясли: каша, суп, компот, чай - 150 гр., для вторых блюд, 70 гр. (*котлета*) 120 гр. (гарнир, хлеб -20 гр. ржаной и 30 гр. пшеничный;

б) сад: каша, компот, чай -200 гр., суп - 250 гр., для вторых блюд, 80 гр. (*котлета*)150 гр. (гарнир, хлеб -30 гр. ржаной и 30 гр. пшеничный;

- раскладка блюд на тарелках должна быть **эстетически привлекательной**;

- для **детей** младшего возраста возможно деление пирожка, булочки пополам (*разрезание*) для удобства еды;

• по мере съедания блюд необходимо убирать грязные тарелки

