

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом.

*Культура поведения* ребенка за столом это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. 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.

*Задача воспитателей*, а также родителей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении, сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что полезное не всегда вкусно. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно или избыточно.

Ребёнку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть их нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомые для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с такими продуктами должно происходить только в присутствии взрослого. Удовольствие – приём пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приёма пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учётом возрастных особенностей ребёнка. По мере взросления ребёнка его навыки поведения за столом совершенствуются. После еды вытираются салфеткой, благодарят помощника воспитателя и помогают дежурному убрать за собой посуду.

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;
- 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. Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте.

В настоящее время правила столового этикета стали общепринятыми формулами поведения во время приёма пищи.

Ребёнок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым. В дошкольном учреждении детей учат питаться на классический европейский манер. Вилка в левой руке, нож — в правой. Вилки дают детям начиная со 2-ой младшей группы (2 полугодие), а ножи — со старшей группы. Ложку держать в правой руке, подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот; вилку можно держать и в правой, и в левой руке: в правой – когда стол сервирован только вилкой, в левой – когда вилкой и ножом. На тарелку столовые приборы кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Салаты едят с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка поджимать. Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке. Второе блюдо с гарниром и без нужно есть с помощью ножа и вилки: курицу, рыбу, сосиску, суфле. Учить детей отделять ребром вилки по кусочку и съесть его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию надо только малышам, которые сами с этим не справляются. Учить детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира. Сосиски, сардельки в младшей группе подавать в разрезанном виде, с 4 до 7 лет дети разрезают их сами; макароны, картофельное пюре, омлет, котлету – только вилкой; блины, оладьи, – вилкой и ножом; ягоды в компоте – чайной ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку и кладут на блюдце, ложку в стакане не оставляют; хлеб не откусывают, а отламывают руками, 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. Хлеб надо класть на середину стола в хлебницы. Брать хлеб из общей хлебницы учить детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Пирожки, ватрушки, печенье, пряники ставить на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учить детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним, пирожки, печенье, пряники дети

едят, держа их в руках, чай пьют как обычно). Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Её следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой. Бумажной салфеткой пользуются только один раз, при необходимости берут другую. 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.

Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приёма пищи. Дети знакомятся с разными видами посуды (кухонной, столовой, чайной) и столовых приборов, усваивают правила пользования ими. Чтобы полученные умения стали привычкой, потребностью ребёнка, необходимо подкреплять их положительным примером взрослых – воспитателей и родителей. Чистота, порядок, красивая сервировка, неспешная совместная трапеза должны стать ежедневной нормой.

#### Формы привития культуры питания в дошкольном учреждении разнообразны.

Одной из них является дежурство. Дежурным выдают нарядную форму, состоящую из колпаков и фартуков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает помощнику воспитателя накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет салфетницы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: вложить в салфетницы салфетки, убрать после еды хлебницы и салфетницы.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приёма пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка хлебниц, салфетниц, но и, например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приёма пищи. В обязанности дежурных входит сервировка стола (самостоятельно и под присмотром взрослого) расстановка хлебниц, салфетниц, складывание тканевых салфеток, размещение бумажных салфеток в салфетницы - скручивание в трубочки, нарезание, складывание - это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

#### Общие требования к организации дежурства

- 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 (младший, средний возраст); 2 дежурных на все столы – старший возраст.

### 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 приёма пищи;
- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приёма пищи детьми.

2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику

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

4. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя 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 приёмом пищи.

5. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3-4 лет (разложить салфетки под горячее или салфетницы, хлебницы).

6. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребёнка (например: салфетницы и хлебницы собирают дежурные).

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

8. Приём пищи педагогом и детьми может осуществляться одновременно.

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

Важно, чтобы у ребёнка выработалось положительное отношение к приёму пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20-30 минут до очередного приёма пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного

настрою, располагающего к приёму пищи. Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребёнок имеет постоянное место за столом.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребёнка самостоятельно определять по часам время основных приёмов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребёнка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

В зависимости от времени приёма пищи столы сервируются по-разному. Сервировать стол – это значит подготовить его для приёма пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приёма пищи.

Взрослые (младший воспитатель и педагог) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей (уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились). Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно. Если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание. Каждый ребёнок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить. Выходя из-за стола, ребёнок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго!

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

Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряжённую обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили в 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. При проведении завтрака, обеда дети могут спокойно обратиться с просьбой к воспитателю; посоветовать товарищу взять корочку — «помогалочку», а не трогать пищу пальцами, самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров ввремя лучше не допускать.

Овладение культурой питания - нелёгкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, и только систематическая работа даст свои результаты.