

Консультация для воспитателей **«Формирование культуры питания»**

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 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 развалившись, 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.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.

Взрослые 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 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.

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

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. Начиная со второй половины года во 2 младшей группе приучать детей пользоваться вилкой, в средней группе - пользоваться ножом. Салаты есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом

подгрести и слегка поджечь. 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. Учим 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. Также подавать в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками; макароны, картофельное пюре, омлет, котлету – только вилкой; блины, оладьи, арбуз – 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, нарезав его на небольшие куски (20—25 г). 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. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним, пирожки, печенье, пряники дети едят, держа их в рук, чай пьют как обычно).

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. 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.

Сервировка стола в дошкольном учреждении

В группах раннего возраста продукты выдаются порционно. На хлебницы выкладывается хлеб. Первое блюдо подается каждому ребёнку отдельно, по мере съедания первого подается второе.

- Не позволяйте ребёнку раннего возраста играть за столом с едой, не разрешайте ее выкладывать на стол и лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, в надежде, что он больше съест.

- Проводите перед едой каждый день один и тот же ритуал. Организовать мытьё рук, надеть нагрудник и только после этого усадить его за стол.

- После еды не выпускайте малыша из-за стола сразу. Ребенок не должен уходить чумазым. Покажите ему, как нужно пользоваться салфетками - они всегда должны быть на столе.

- Вытирайте ими ротик и ручки ребенка после еды. Так вы приучите его к аккуратности за столом.

В дошкольных группах стол сервируется так:

Завтрак - на середину ставят хлебницу с хлебом, тарелку, салфетницу, блюдца. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки (в зависимости от блюда). Вилка - с левой стороны, нож - справа, ложка параллельно краю стола.

Основное блюдо подают ребенку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Тарелки складывают друг на друга и оставляют на краю стола.

Обед - стол сервируют так же, но компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку. Дежурные разносят тарелки с салатом, воспитатель приглашает детей за столы. По мере съедания детьми салата, помощник воспитателя разливает суп, разносить помогает воспитатель. Дежурные к этому процессу не допускаются. Категорически запрещается оставлять использованную посуду, во время обеда необходимо приучать детей не ставить на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают помощник воспитателя. Второе блюдо подают по мере съедания первого, разносит воспитатель и помощник воспитателя.

Полдник - стол сервируют так же, как и к завтраку.

Ужин – стол сервируют так же, как и к завтраку.

Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. 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. И, наконец, третье требование касается принуждения ребенка во время еды.

Памятка для педагогов по организации питания в группах

условия положительного отношения к еде:

- 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 (принуждения, угрозы, наказание);
- постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде;

• оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность;

• позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой тогда они охотно едят;

• во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Организация дежурства

Общие требования:

- дежурство носит характер поручений;

- единство требований со стороны обоих воспитателей и помощника воспитателя;

- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);

- назначают по 1 дежурному для каждого стола (младший,); 2 дежурных на все столы – средний возраст старший возраст.

- 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 (раскладывать ложки, вилки, ножи,

мелкие тарелки, ставить хлебницы, салфетницы, после еды убирать все на место)

- уборка использованных салфеток;

- уборка грязной посуды с детских столов в определённое место (центр стола).

старший возраст:

- сервировка стола (самостоятельно и под присмотром взрослого);

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

- уборка грязной посуды и использованных салфеток, очистка столов от крошек.

Культура питания

Известно, что самые прочные привычки (полезные и вредные) формируются в детстве. Ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но

очень трудно осваивает изменения в ней. Именно поэтому в яслях-саду воспитателями дошкольного образования особое внимание уделяется формированию культуры питания воспитанников. Данная работа осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. При этом активно используются игровые методы и приемы (дети получают новые представления в игре, проигрывают определенные ситуации, обучают игрушки, героев игры правилам поведения за столом и др.), а также художественное слово (стихи, потешки, загадки, пословицы и поговорки о продуктах питания, их пользе, правилах поведения за столом). В воспитании навыков опора идет и на хороший пример самих детей (правильное пользование столовыми приборами, салфеткой, посадка (соблюдение правильной осанки) за столом). Большое значение имеет напоминание, показ и повторение определенных действий.

В учебной программе дошкольного образования обозначены основные направления работы с воспитанниками по формированию культуры питания в каждой возрастной группе (с постепенным усложнением).

Воспитанники первой младшей группы (от 2 до 3 лет) приучаются к здоровому питанию, у них формируются следующие навыки: не спеша пережевывать пищу, глотать, держать чашку и пить из нее; правильно и самостоятельно пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой); выполнять элементарные поручения (после еды относить столовые приборы, хлебницы, салфетницы на раздаточный стол).

У воспитанников второй младшей группы (от 3 до 4 лет) формируются первичные представления о полезности пищи и определенные умения: спокойно садиться за стол и выходить из-за него; есть аккуратно; не разговаривать, не прожевав и не проглотив пищу; пользоваться салфеткой, благодарить после еды. Совершенствуются навыки правильного пользования столовой и чайной ложкой, вилкой.

Воспитанники средней группы (от 4 до 5 лет) получают первичные представления о профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта, полезности продуктов питания, сервировке стола, принятии пищи только в установленных местах (о том, что нельзя кушать в транспорте, во время прогулки на улице).

Воспитанники старшей группы (от 5 до 7 лет) знакомятся со значением рационального питания для здоровья человека. У них формируются новые и закрепляются полученные ранее представления о правилах сервировки стола, пользования столовыми приборами; поведения за столом (не кричать, не говорить с набитым ртом, не класть локти на стол, сохранять правильную осанку). Обучаются уважительному отношению к труду повара, мамы и других взрослых по приготовлению пищи, к хлебу как основе рациона человека и продукту тяжелого труда многих людей. Закрепляются навыки благодарить взрослых за приготовленные блюда, а также умения: пользоваться столовыми приборами; совместно со взрослым выбирать полезные для здоровья продукты, помогать готовить блюда из них.

Особое внимание уделяется культуре питания, связанной непосредственно с приемом пищи: не спешить, не хватать горячую пищу, брать пищу маленькими кусочками, старательно пережевывать, не отвлекаться во время приема пищи, не наклонять тарелку с первым блюдом, фрукты из компота кушать десертной ложкой,

косточки сплевывать аккуратно в ложку, хлеб отламывать маленькими кусочками, но не крошить.

Все воспитанники учатся садиться за стол опрятными, причесанными и с вымытыми руками. Воспитателями дошкольного образования систематически обращается внимание на соблюдение правильной осанки детей во время приема пищи, правильное использование столовых приборов, умение благодарить взрослых после еды.

Освоение вышеперечисленных навыков связано с этическим развитием воспитанников.

Свою работу по данному направлению нужно строить согласно основным принципам организации рационального питания дошкольников:

- * строгое выполнение распорядка дня: времени и интервалов между приемами пищи
- * соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды;
- * осуществление преемственности в организации питания в дошкольном учреждении и дома.

Как помочь детям приобрести уверенность и способность достойно вести себя в разнообразных ситуациях приема пищи и при этом почувствовать поддержку педагогов, увидеть желание детей следовать правилам, да и самим получать радость от успехов в этой работе?

Правильно звучит народная мудрость «Самый громкий барабан остается беззвучным, если в него не ударяют, самый умный человек остается невеждой, если его не обучают». Необходимо формировать у детей понятия правильного питания, здорового образа жизни через все режимные процессы, все виды детской деятельности.

Подготовка помещения

Обязательным условием проведения процесса питания являются: чистое, проветренное помещение в соответствии с санитарными нормами.

Правильный подбор и расстановка мебели в соответствии возрастом и ростом детей. Столы и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом.

Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, суетливых движений взрослых и детей.

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. Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей.

Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений. Можно использовать музыкальное сопровождение.

Сервировка стола

Столы накрываются скатертью или салфеткой под каждый прибор, используются элементы украшения стола, учитываются принципы цветового оформления. Нарядно накрытый стол, как известно не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению и добрым взаимоотношениям между воспитанниками.

Организация дежурства, выполнение поручений

Дежурство – одна из форм организации детского труда, имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка. Это коллективный труд, где двое детей договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно и рационально. Дети могут активно творить: например, украсить столы маленькими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах.

Сопровождение процесса питания

Для четкой организации и эффективного сопровождения питания необходимо использовать материалы стенда «Наше дежурство», картотеки сопроводительных рассказов по организации питания.

Одежда дежурных

Фартук для дежурного ребенка не просто защита от загрязнений, а эмблема исполнителя ответственного задания. Его покрой должен соответствовать вкусам девочек и мальчиков

Привитие детям культурно – гигиенических навыков

Детям, которые дежурят по столовой (выполняют поручения) нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

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 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., выражать 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.

Дидактические игры, сюжетные картинки, символы

В старших группах для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы, дидактические игры.

Сюжетно – ролевые игры

В дошкольном возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Сотрудничество с семьёй

Педагоги должны оказывать помощь родителям, знакомя их с меню на день, принципом его составления, рецептами блюд, особенно тех, которые детям пришлось по вкусу, вести активную работу по пропаганде здорового питания, соблюдения правил столового этикета.

Подготовила: воспитатель Шандер И.В