

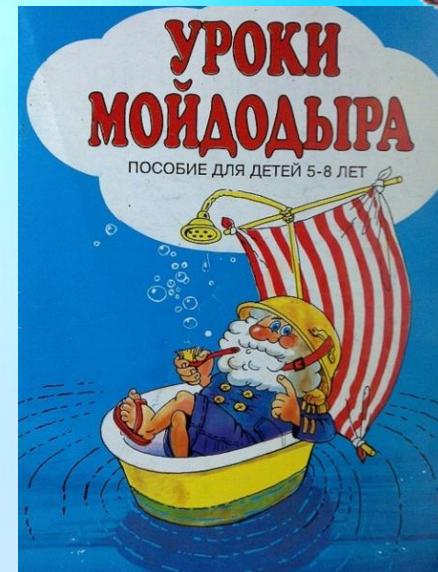
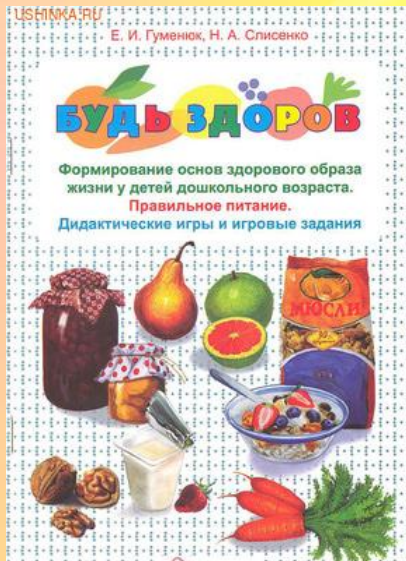
# **Формирование культуры питания у дошкольников**



# Формирование культуры питания у дошкольников

## Три основных направления:

1. Формирование представлений о:
  - значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов
  - роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма
  - полезности различных продуктов и блюд
2. Воспитание культуры поведения за столом
3. Соблюдение гигиенических требований





**правильное  
питание**



**неправильное  
питание**





## Кулинарные и сенсорные игры

- «Приготовь овощной или фруктовый салат»
- «Варим щи, суп» и т.д.
- «Варим компот»
- «Угадай по вкусу»
- «Угадай по запаху»
- «Угадай на ощупь»
- «Убери лишнее»



**«Витамины растут на ветке,  
витамины растут на грядке»**



# ВИТАМИН



Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН

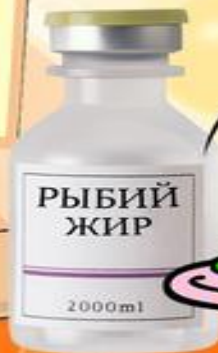
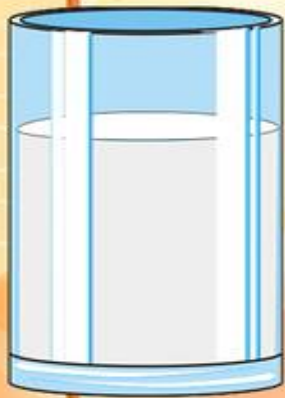
Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





# ВИТАМИН

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Теркулес!  
Если рыбий жир полюбимь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



# Vitamin E



*Никогда не унываю  
И улыбка на лице  
Потому что принимаю  
Витамины А В С*

*Еще витаминов есть много,  
Пополняйте организм ими строго.  
Тогда не будете болеть,  
Будете веселиться и петь*



# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**

# Анкетирование родителей «О правильном питании детей»

	Вопросы
1	Укажите возраст ребенка _____
2.	Умеет ли ребенок пользоваться вилкой, салфеткой, ложкой _____
3	Моет ли самостоятельно, без напоминания руки перед едой _____
4	Помогает ли ребенок дома накрывать на стол, убирать со стола, моет посуду, интересуется приготовлением пищи (подчеркните)
5	Что ваш ребенок ест дома на завтрак _____ На обед _____ На ужин _____
6	Как ваша семья обычно принимает пищу (где _____ С кем _____)
7	Как организован режим питания в выходные: Сколько раз в день _____ Во сколько _____
8	Любимые блюда вашего ребенка
9	Любимые блюда мамы, папы
10	Любимые блюда ребенка в детском саду (или нет)
11	Ваши <b>Не</b> любимые блюда (и детей и родителей)

12	Ест ли ваш ребенок хлеб, капусту, подлив, компот, запеканки, морковь, свеклу, кисель, творог, мясо, рыбу, печень, яйца
14	Любит ли ваш ребенок перекусы перед телевизором?
15	Нравится ли вам, как ребенок ведет себя за столом дома, в гостях
16	Как часто вы готовите (покупаете) для ребенка любимые кушанья?
17	Возможна ли в вашей семье ситуация, когда ребенок получает самое вкусное?
18	Кто решает, когда, что и сколько будет есть ребенок: Мама _____ папа _____ бабушка _____ Дедушка _____ сам ребенок _____ другое _____
19	<p>Если ваш ребенок отказывается есть дома полезную кашу, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заставить;</li> <li>- уговорить, поиграть (за маму, за папу)</li> <li>- съесть сначала конфету, потом кашу</li> <li>- съесть сначала кашу, потом конфету</li> <li>- Не кормить, проголодается – сам попросит</li> <li>- дать хоть что-нибудь, например, бутерброд</li> <li>- Другое _____</li> </ul>





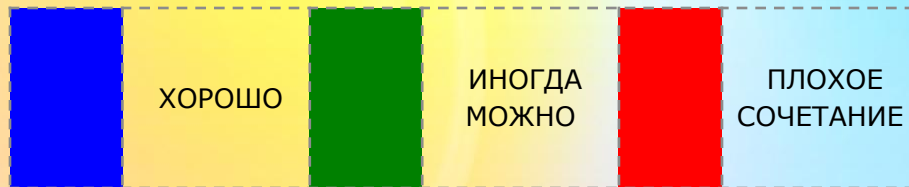
## Темы родительских собраний

- «Здоровое питание больных аллергией»
- «Витамины в рационе питания вашего ребенка»
- «Организация (правильного) питания будущих школьников»
- «Питание и воспитание»
- «Формула правильного питания»
- «Меню выходного дня»



# Совместимость продуктов

ПРОДУКТЫ	Мясо, рыба	Хлеб, крупы, картофель	Кисло-молочные продукты	Овощи, зелень	Фрукты
Мясо, рыба		Иногда можно	Плохое сочетание	Хорошо	Плохое сочетание
Хлеб, крупы, картофель	Иногда можно		Иногда можно	Хорошо	Хорошо
Кисломолочные продукты	Плохое сочетание			Иногда можно	Хорошо
Овощи, зелень	Хорошо	Хорошо	Иногда можно		Хорошо
Фрукты	Плохое сочетание	Хорошо	Хорошо	Хорошо	



## Культурно – гигиенические навыки приема пищи у детей

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом.

Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.



## Дети первой младшей группы (от 2 до 3 лет)

- Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого
- Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо
- На картинках и в жизни узнавать и правильно называть процессы еды, знать предметы необходимые для еды их свойства и качества
- Переживать положительные чувства в связи с выполнением гигиенических действий
- Знать короткие стихи или потешки о еде, повторять их за взрослым или самостоятельно



## Дети второй младшей группы (от 3 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, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом
- В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы еды
- Знать многие предметы и действия связанные с выполнением гигиенических процессов при приеме пищи
- Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших)
- Знать стихи о приеме пищи, с удовольствием слушать чтение детских книжек и рассматривать картинки с соответствующим содержанием



## Дети средней группы (от 4 до 5 лет)

- Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.
- Сформировать положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды. Понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды
- Знать наизусть стихи, потешки связанные с выполнением культурно - гигиенических правил
- Формировать первоначальные навыки дежурства



## 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 группы (от 6 до 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
- Совершенствовать навыки дежурного по столовой







# Сервировка стола в доу



# Дежурство

Вторая младшая группа

Формирование у детей представления о значимости труда дежурных, об очередности в выполнении порученного труда

Средняя группа

Поручение расставить посуду, салфетки, хлебницы.  
Уборка посуды после еды (каждый ребенок ставит свою тарелку на другую, а чашку относит на раздаточный стол)

Старшая и подготовительная группа

Полная сервировка стола, уборка после еды.  
Сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!  
Ешь небольшими кусочками,  
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытри салфеткой.**
- **После еды скажи: «СПАСИБО».**



## НОД по теме «Столовый Этикет»

- «Посуда и столовые приборы»
- «Как правильно и красиво накрыть на стол»
- «Поведение за столом»
- «Чаепитие друзей»
- «Научи Машу сервировке стола к обеду»



# НОД «Научи Машу сервировке стола к обеду»

## Программное содержание:

- Активизировать словарь по теме, расширять словарь прилагательных;
- Развивать связную речь детей, закреплять умение давать полный ответ на поставленный вопрос;
- Закреплять знания о разных видах посуды и ее назначении;
- Развивать: моторику пальцев рук, память, восприятие, память, мышление;
- Развивать умение правильно обращаться с посудой;
- Формировать навык последовательности сервировки стола к обеду и уборки посуды после еды,
- Воспитывать умение правильно сервировать стол к обеду



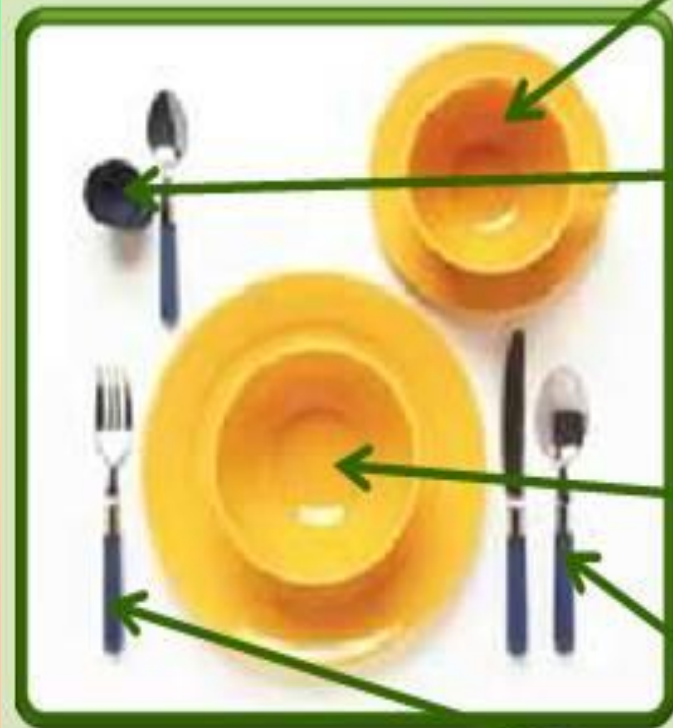
## Предварительная работа:

- Рассматривание посуды во время приема пищи
- Отгадывание и разучивание загадок о посуде
- Игры: «Что в чем» (словообразование), «Наоборот» (подбор слов-антонимов), «Какая посуда спряталась?» и др.
- Чтение сказок К. Чуковского «Муха-Цокотуха», «Федорино горе» и русской народной сказки «Лиса и курочка»



- **Оборудование:** скатерть, салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, нож), столовая
- посуда (глубокая тарелка, мелкая тарелка, чашка, блюдце, хлебница), салфетница, салфетки из ткани для сервировки стола.
- **Методы и приемы:** сюрпризный момент, загадывание загадок, дидактические игры: «Что мы едим?», «Убери со стола»
- **Словарная работа:** сервировать, столовые приборы.





1. Сервируя стол к завтраку, подают чашку или стакан на блюде, которые ставят справа, возле кончика ножа.

2. Если в меню входят сваренные «всмятку» или «в мешочек» яйца, то их подают в специальной подставке. Для яиц подают также небольшую чайную ложечку.

3. На завтрак полезна каша, которую подают в полупорционной тарелке

4. К ней полагается десертная ложка

5. Вилку при сервировке кладут слева от тарелки, а нож справа.

**Для нас она необходима  
Ведь пищу из нее едим мы  
Глубокая и мелкая  
Зовут ее ....(тарелкою).**



**Сел за стол я и копаю  
Маленькой лопаткою.  
Инструмент я окунаю  
В борщ, повидло сладкое.  
Что лопатка зачепнет,  
Отправляю прямо в рот:  
Кашу, торт, бульон, окрошку...  
Знают все, что это... (ложка).**



**Длинные и острые  
Ею подцеплять куски  
Очень даже просто нам! (вилка).**



**Он из стали, и прекрасно  
Режет овощи и мясо.  
Только лезвие не трожь.  
Ну, конечно, это... (нож).**



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  
Блюдца с чашками стоят.  
Ручки чашек смотрят вправо,  
В блюдцах 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.



СПАСИБО!



МК.