



Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не полезно для растущего детского организма. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы. Вилки дают детям начиная с младшей группы, а ножи — со старшей группы.

В каждой группе желательно иметь свою посуду, расцветка которой может соответствовать названию группы («Ромашки», «Малыши»). При переходе в более старшую группу набор посуды меняется.

В старшей группе на столах может появиться дополнительный предмет — солонка с маленькой ложечкой. Зачастую дети, не желая есть малосоленое блюдо, отказываются от еды. Но достаточно им разрешить немного подсолить блюдо, как аппетит сразу же появляется. Безусловно, детям нужно рассказывать, про то, что излишки соли крайне вредны, что необходимо соблюдать меру.

В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.

К завтраку на середину стола ставят вазочку с цветами, хлебницу, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Вилки раскладываются с левой стороны, ножи — с правой, ложки — параллельно краю стола. Основное блюдо, чтобы не остыло, подается только тогда, когда ребенок садится за стол. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

К обеду стол сервируют похожим образом, однако сок и компот в чашки на столе разливают заранее, на край стола ставят горкой тарелки. При этом, в младших группах ставятся только глубокие тарелки, а в средней и старшей — глубокие и мелкие тарелки в тех случаях, когда второе раскладывается в группе, а не приносится из кухни. Использованная посуда тут же убирается.

В некоторых садах поощряют привычки детей, которые не всегда можно назвать полезными. Например, многие ребята, которые не любят вареный лук, морковь или капусту, выкладывают их на тарелку, заранее заготовленную нянечкой. Однако воспитатели должны проводить работу с воспитанниками, стараясь научить есть всю гущу вместе с жидкостью. В крайнем случае, кусочек лука можно положить на край своей тарелки.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: не подается масло.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать — не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей раннего возраста (1-2 года) учат:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Детей первой младшей группы (2-3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

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.

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является **дежурство**. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает нянечке накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет стаканы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюдца, которые предварительно поставила на стол нянечка, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

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

Серьезно дежурные относятся к объявлению меню, своего рода актерской мини-сценке. Ведь меню можно зачитать с выражением так, что дети, до сих пор не испытывавшие голод, захотят попробовать все блюда.

Кроме дежурств, в дошкольном учреждении проводятся тематические занятия, реализуются парциальные программы. Одна из них — **«Азбука здорового питания»**, разработанная специалистами Центра «Доверие». На занятия к детям приходят «Умник» и «Весельчак», которые делятся интересными фактами про овощи и фрукты, разучивают с дошкольниками стихи про еду, проводят представления, посвященные питанию в детском саду.

В дошкольных учреждениях организуются праздники. Особенно популярен **День культуры еды**. В рамках его проводятся различные мастер-классы по приготовлению салатов, декорированию блюд, ведутся беседы о кулинарных пристрастиях и традициях, пришедших к нам из других стран.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. В связи с этим, в детских садах зачастую объявляются **конкурсы-смотрины на лучшую сервировку**.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО_ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Введение

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались

Культура еды

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого младшего возраста детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям, которые дежурят по столовой, 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.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет этический аспект - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.

Сервировка стола в детском саду



Сервировка (от фр. *service*) — термин в кулинарии, который обозначает ряд связанных процессов при приёме пищи:

- процесс накрытия стола, с размещением на нём столовых приборов — *сервировка стола*;

-украшение блюд для придания им внешне интересного вида — *сервировка блюда*;

Также *сервировка* — процесс подачи блюд гостям, в данном случае детям.

Культура питания в детском саду— наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей и младших воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.



Зачем нужна сервировка стола в детском саду



Считается, что красивая подача блюд способствует пробуждению аппетита, но сервировка стола в детском саду выполняет и другие задачи.

Прививая детям любовь к красоте, воспитатели учат их уважению к пище, недопустимости небрежного к ней отношения, необходимости помощи в уборке со стола. Именно этим занимаются дежурные, помогающие младшим воспитателям.

Блюда должны подаваться своевременно, чтобы, сев за стол, малыш тут же начал есть, т. е. недопустимо сажать детей за пустые столы.

Во время еды воспитателю следует разговаривать с детьми («Детки, кушайте, суп очень вкусный»; «Яна, возьми хлебушек, откуси кусочек»; «Татьяна Владимировна, Саша съел весь суп, положите теперь ему, пожалуйста, котлету с картошкой. Кушай, Саша вкусную котлетку», и т.п.

В ясельных группах продукты выдаются порционно, иначе слишком велика вероятность того, что кто-то из детей останется без пирожка или печенья.

В более старшем возрасте тарелка со сладостями ставится в центре стола и каждый ребенок должен знать, что брать свой пирожок нужно с того края, который ближе к месту, а не выбирать приглянувшийся.

- Сервировка стола в детском саду во многом зависит от того, как эти блюда оформлены.

- Не меньшую роль играет посуда. Красочные кружки и тарелки способствуют увеличению аппетита в большей мере, чем однотонная и безликая посуда.

- При этом необходимо помнить, что она должна отвечать всем гигиеническим требованиям, именно поэтому алюминий в детском питании не используется. Пластмассовая посуда также не приемлема, разве только в качестве дополнительных аксессуаров, таких, как подставки для салфеток или хлебницы.

В остальном же, сервировка стола в детском саду не должна отличаться от общепринятых норм. Именно посредством правильной расстановки предметов ребенок узнает о том, что вилку держат в левой руке, а нож – в правой.



Введение столовых приборов:

2 младшая группа со 2 половины учебного года вводится - вилка;

Средняя группа со 2 половины учебного года или старшая с начала учебного года вводятся - нож.

В старшей и подготовительной группе совершенствуются навыки пользования столовыми приборами (ложка, вилка, нож).



При подготовке и сервировке столов активное участие принимают дежурные.

Стол сервируется следующим образом:

На середину стола ставится хлебница с хлебом, накрытая салфеткой. Салфетницу с количеством салфеток не менее количества детей сидящих за этим столом. Затем раскладывают ложки, вилки, ножи. Вилки с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – ложка и вилка справа. Кружки ставят в центре стола, по количеству детей, а на край стола ставят горкой глубокие тарелки и салатники, если к обеду подается салат.

Суп разливают младший воспитатель до того, как дети присядут за стол. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало. Если младший воспитатель за детьми во время еды следит внимательно, она всегда вовремя успеет подать второе блюдо каждому ребёнку.

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

Очень аппетитно выглядит суп, посыпанный зеленым луком. Аппетитнее пицца, когда она посыпана укропом, петрушкой.





Взрослые (младший воспитатель и воспитательница) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. 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.

Как вести себя за столом

- Не сиди, развалившись.
- * • Не клади ногу на ногу.
- * • Не шаркай ногами, не разговаривай.
- * • Не вертись, не толкай товарища.
- * • Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
- * • Кусай хлеб над тарелкой.
- * • Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.
- * • Правильно держи вилку, ложку и нож.
- * • После еды положи ложку и вилку в тарелку.
- * • Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
- * • После еды полощи рот.

При проведении завтрака, обеда дети спокойно могут обратиться с просьбой к воспитателю, младшему воспитателю помочь разрезать, дать добавку; 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 во время еды не должно быть.



«Красивая сервировка стола не только способствует возбуждению аппетита, но и создает у детей доброжелательный настрой по отношению друг к другу». Поэтому надо не просто стремиться эстетично оформить столик, но и время от времени разнообразить это оформление, чтобы детям интересно было его рассматривать. Так для каждого времени года изготавливаются специальные салфетницы.

Зимой стол сервируется в бело-голубых тонах, и салфетницы украшаются снежинкой, елочкой. Летом елочку сменяют кувшинки из салфеток, а осенью салфетницы превращаются в грибы.



Можно обучать детей искусству сервировки стола, используя дидактические игры, если подходить к проблеме с умом, можно решить сразу несколько педагогических задач.

Вот пример, для того чтобы дети усвоили последовательность и порядок расстановки столовых предметов, необязательно сразу пускать в ход настоящую и даже игрушечную посуду. Можно использовать значки-символы. В ходе игры эти значки играют роль предметов-заменителей, которые, в свою очередь, стимулируют развитие детского воображения.



Детей раннего возраста (1-2 года) учат:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Детей первой младшей группы (2-3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

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;
- 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.

Спасибо за внимание!