Методические рекомендации по организации питания в группах дошкольного учреждения

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

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.

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание быть аккуратными. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — чистую салфетку. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки), порционный хлеб в хлебнице. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

знакомим с правилами поведения за столом,

- «настраиваем» организм на еду,
- побуждаем малыша к аккуратности.
- закрепляем умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, правильно держать ложку(вилку), пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.
- формируем умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо.

Технологию принятия пищи **в младшем и среднем возрасте** педагог проговаривает вслух, напоминая, что чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращайте своё внимание на то, как дети держат чашку. Обращайте внимание на темп еды и тщательное пережевывание пищи – только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

В старшей группе совершенствуется:

- умение правильно пользоваться ложкой;
- умение правильно пользоваться вилкой;

- есть аккуратно;
- есть бесшумно;
- умение сохранять правильную осанку за столом;
- умение обращаться с просьбой, благодарить;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

В подготовительной группе закрепляются умения и навыки:

- аккуратно пользоваться столовыми приборами;
- обращаться с просьбой, благодарить;
- культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

Говоря о питании детей, нельзя забывать о столь важном вопросе, как подготовка комнаты. Необходимо:

- проветрить помещение и по возможности сохранить проветривание в течение всего процесса еды;
- создать обстановку спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- если вы используете музыку, то больше всего уместна музыка спокойная, мелодичная, негромко звучащая;
- правильная и красивая сервировка стола.

Технология раздачи пищи:

- сервировать столы помощник воспитателя с помощью дежурных начинает после получения пищи, когда все дети занимаются гигиеническими процедурами;
- помощник воспитателя начинает раздачу пищи персонально каждому ребёнку после того как дети сядут за стол;
- когда воспитатель закончит работу с детьми в умывальной он подключается к организации приёма пищи;
- желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как правильно его есть, в чем его основная польза; выражать уверенность, что все дети с ним хорошо справятся, и оценивать результат.

После еды желательно предоставить детям возможность для самостоятельной деятельности (обязательно нужно дать разъяснение, что после еды играть следует спокойно, чтобы «в животе всё улеглось на свои места»), т.е. у ребёнка закладывается стереотип на здоровое поведение.

Таким образом, уют, царящий в помещении группы, привлекательность сервировки стола и привлекательность самой пищи, ваше корректно-заботливое отношение к детям в ходе еды помогут сформировать у них не только аппетит, но и те общекультурные навыки питания, без которых вырасти здоровым просто невозможно.

Знание правил столового этикета формирует у ребенка уверенность. Введение определенных правил должно быть постепенным, обучающим. Этикет за столом, в принципе, ничем не отличается от правил для взрослых. Не забывайте показывать на личном примере хорошие манеры. Основные правила, соблюдение которых весьма желательно для дошкольника: кушать аккуратно и без лишнего шума, не играть с едой, следить за осанкой, заботиться о присутствующих за столом (для более старших).

Помните! О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

Не забывайте! Хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды. Комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите ***каждому потихоньку, но настойчиво.***

Не фиксируйте! Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.