

# Организация питания детей и формирование эстетических навыков приема пищи в

## МБДОУ г. Иркутска детском саду № 70

Организация питания в ДОУ – задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения. При этом имеет значение не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Не меньше внимания необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

В процессе приема пищи происходит формирование следующих культурно-гигиенических навыков:

- мыть руки перед едой;
- аккуратно есть;
- не разговаривать за столом;
- жевать с закрытым ртом;
- пользоваться салфеткой;
- правильно сидеть за столом;
- уметь обращаться с ложкой, вилок;
- тщательно пережевывать пищу.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепились, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении.

Цель организованной работы по формированию навыков культуры питания в ДОУ – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Однако не следует превращать прием пищи в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. В данном случае этой средой являются взрослые в дошкольном учреждении. Культурой еды и общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Усложнение задач формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

### 2 мл. группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;
- сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться ложкой, салфеткой, не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо», полоскать рот после еды.

#### средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (*ложкой, вилкой*), салфеткой, говорить «спасибо», полоскать рот после еды.

#### старшая группа (5 -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.

#### подготовительная к школе группа (6 -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; благодарить взрослых.

#### **Методы и формы организации работы с детьми:**

1. Наглядный (*показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками*)
2. Словесный (*объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка*)
3. Практический (*дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры*)

Условия воспитания положительного отношения к еде (*в основе лежит индивидуальный подход ивалеологическое просвещение*):

- 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 (*угрозы, принуждение, наказание*), нежелательно заставлять ребенка есть без аппетита;
- постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде (*тем детям, которые привыкли есть дома только одно блюдо (первое или второе)*)
- оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность (*для детей, у которых нет навыка самостоятельного приема пищи*);
- позволить детям запивать пищу компотом, киселем, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят (*для детей, которые с трудом глотают пищу*);

#### **Порядок действий по организации приема пищи:**

1. Подготовка к приему пищи. Соблюдение гигиенических требований (*мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы промыть. Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду*)

2. Гигиенические процедуры: закрепление правил мытья рук; самоконтроль детей; оценка деятельности.
3. Сервировка стола: организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.
4. Прием пищи (*завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин*). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

### **Организация дежурства**

*Общие требования:*

- дежурство носит характер поручений;
- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;
- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпак);
- поощрение и благодарность за помощь;

Сервировать стол – это значит подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к приему пищи?

Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

- бумажные салфетки ставят в салфетнице (*закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо*)
- хлебница ставится в центре стола
- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз (*когда едят суп, ведут ложку от себя*);
- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке
- все блюда разливаются согласно возрастной норме.

### **Вторая младшая группа**

Дежурство по столовой вводится во второй младшей группе со второй половины года. Перед ребенком - дежурным ставят только одно условие: помочь помощнику воспитателя накрыть на столы. Ежедневно за каждым столом работает дежурный. Надев фартук и колпачок (косынку), вымыв руки с мылом, ребенок помогает раздавать ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками, заранее приготовленные взрослым на раздаточном столе. Воспитатель или помощник воспитателя раскладывают индивидуальные салфетки, чтобы показать дежурному, кто присутствует. Руководя детьми, педагог опирается на интерес к процессу деятельности, создает эмоционально - положительное отношение к нему. Воспитатель учит ребенка соблюдать последовательность в работе и умению не отвлекаться от дела, а также стремится к созданию спокойной обстановки, контролирует его, приходит на помощь, учитывая его индивидуальные возможности.

### **Средняя группа**

В средней группе дети продолжают дежурить по столовой, назначается двое дежурных, которые полностью накрывают на столы: раздают индивидуальные салфетки, ложки, вилки,

ставят хлебницы, стаканы с салфетками, заранее приготовленные на раздаточном столе. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками.

Дети (не дежурные) средней группы убирают посуду после еды: каждый ребенок ставит свою тарелку на край стола, относят чашку на раздаточный стол.

**Убирать посуду, кроме чашек (дети сами их относят) должен взрослый!**

Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а помощник воспитателя – сложенные стопкой тарелки, ложки, вилки.

### **Старший дошкольный возраст**

В старшем дошкольном возрасте на дежурство по столовой назначается так же по два ребёнка. Дежурные заходят пораньше (быстро переодеваются), моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол посудой, заранее приготовленной помощником воспитателя на раздаточном столе, в соответствии с числом детей. Процесс обязательно контролируется взрослым.

Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на край стола, чашку относит на раздаточный стол как и в средней группе. При этом важно понаблюдать, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали беспорядка.

**Дети не должны носить посуду в мойку.**

Дежурные должны после еды убрать салфетницы, хлебницы, помочь убрать ложки и вилки и смести крошки со столов, для этого должен быть специальные совок и щетка.