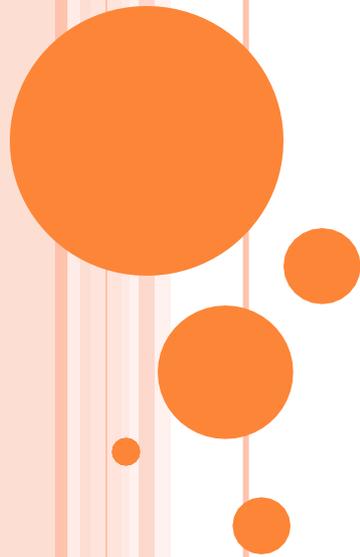


**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
И ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
ПРИЕМА ПИЩИ»»**



ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СООТВЕТСТВИЕ ПИТАНИЯ ПРИНЦИПАМ ЗОЖ

- Состав продуктов питания
- Их качество и количество
- Режим и организация



УСЛОВИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей
- Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приемов пищи
- Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ;
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона;
- Правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов;
- **Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи;**
- **Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах.**



ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ

Соблюдаются все санитарные требования к состоянию:

- пищеблока
- к поставляемым продуктам
- к приготовлению и раздаче блюд
- к личной гигиене персонала
- к организации приема пищи детьми в группе



КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

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.



КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

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

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



СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ДЕТЬМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ

- чтение художественной литературы об овощах и фруктах, разучивание стихотворений, пословиц и поговорок наизусть;
- отгадывание загадок;
- продуктивные виды деятельности (рисование, лепка, аппликация, художественный труд);
- организация наблюдений и сравнений: «Можно ли есть суп вилкой? », «Режут ли кашу ножом? », «Какая ложка лучше?»;
- организация бесед «Как ты относишься к кока-коле? », «Похрусти, а потом не грусти? », «У меня болит живот», «Почему нельзя спешить во время еды? », «Не мешай соседу за столом», «Говори и делай красиво»;
- сюжетно-ролевые и дидактические игры «Магазин полезных продуктов», «Ждем гостей», «Веселый повар», «Вершки-корешки», «Магазин»;
- тематические выставки «Планета полезных продуктов», «Вот как мы умеем»;
- театрализованное представление «Правила поведения за столом».

Приоритетные методы работы с детьми:

игровая обучающая ситуация, приучение, упражнение,
создание воспитывающих ситуаций, поощрение.



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков строятся с учетом возрастных особенностей ребенка.



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Детей 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 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.



ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Детей 4-6 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.

Детей 6-7 лет закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом:

- ✓ не кладут локти;
- ✓ сидят прямо;
- ✓ тщательно пережевывают пищу;
- ✓ правильно пользуются столовыми приборами.



ПРАВИЛА СТОЛОВОГО ЭТИКТА

Поведение человека во время приема пищи регулируется правилами столового этикета:

1. Как сидеть за столом: спину держать прямо, локти слегка прижать к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную не придвигаться; за стол нужно садиться в опрятном виде, с чисто вымытыми руками.

2. Как пользоваться столовыми приборами и принадлежностями: ложку держат в правой руке, подносят ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот; вилку можно в левой руке: в правой — когда стол сервирован только вилкой, в левой — когда вилкой и ножом; бумажной салфеткой пользуются один раз, при необходимости берут другую.

3. Что, чем и как есть: суп едят ложкой, сосиску — вилкой и ножом; макароны, омлет, вареники, пельмени — только вилкой; ягоды — десертной ложкой и др.).

4. Как общаться за столом: говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами («Подайте, пожалуйста», «Будьте добры», благодарить, не говорить с полным ртом).

5. Как правильно и красиво сервировать стол: учитывать законы сервировки и эстетики.



НАВЫКИ ОТПРЯТНОЙ ЕДЫ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЕ:

- правильное пользование столовыми и чайными приборами, салфеткой;
- есть аккуратно, не проливай на скатерть (салфетку);
- не крошить хлеб;
- пережевывать пищу с закрытым ртом;
- не разговаривать с полным ртом;
- после еды положить ложку и вилку в тарелку;
- ТИХО ВЫХОДИТЬ ПО ОКОНЧАНИИ ЕДЫ ИЗ-ЗА СТОЛА;
- ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, нужно убрать стул и поблагодарить.



ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ СТОЛА

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

К завтраку на середину стола ставят 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, но 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.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак —

с единственным отличием: не подается масло.



ПРАВИЛА УХОДА ЗА СЕРВИРОВОЧНЫМИ САЛФЕТКАМИ

Скатерти и салфетки на тканевой основе подвергаются стирке по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю, перед использованием проглаживаются.

Скатерти и салфетки на не тканевой основе после каждого использования моются горячей водой с моющими средствами, просушивают и хранят в специально отведенном месте.

1 раз в месяц (при проведении генеральной уборки) моются с применением моющих и дезинфицирующих средств с последующим промыванием проточной горячей водой в течение 3-х минут, просушивают и хранят в специально отведенном месте.

При возникновении случаев инфекционных заболеваний салфетки обрабатываются так же, как и при генеральной уборке.



ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ СТОЛА

В детском саду детей учат питаться на классический, европейский манер — вилка в левой руке, нож — в правой.

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

Психологический комфорт детей во время пребывания в детском саду во многом зависит от организации питания.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.

В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные.



ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и для закрепления культурных навыков. В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.

Младшая группа (конец учебного года): дежурный расставляет кружки, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

Средняя группа (второе полугодие) обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставил на стол помощник воспитателя, вложить в подставки салфетки, убрать после еды хлебницы и подставки с салфетками.

Старшие группы: дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи.

В обязанности дежурных входит расстановка посуды и складывание тканевых салфеток, объявление меню.

Дети 5-7 лет принимают участие в накладывании хлеба в хлебницы двумя вилками: одну подгладывать под кусочек хлеба, другой поддерживать его сверху.

ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ.

Дежурным по столам выдают яркую, нарядную форму, состоящую из цветных фартучков и колпачков.

Шапочки и колпачки висят в специальном «Уголке дежурного», оборудованном специальными прозрачными кармашками, куда вставляют фотографии дежурящих детей.

При единых требованиях и контроле со стороны воспитателей и помощника воспитателя дети 5—6 лет быстро усваивают, как для какого питания надо накрывать стол, и с удовольствием выполняют эти обязанности.



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Вопросы культуры питания актуальны практически для каждой семьи.

С целью повышения заинтересованности родителей проблемой культуры питания необходимо проводить консультации по интересующим их вопросам:

- «Как научить ребенка соблюдать все правила поведения за столом»;
- «Правила для сладкоежек»;
- «Как сервировать стол»;
- «Секреты хорошего аппетита»;
- «Что делать, если у ребенка плохой аппетит»;
- «О правилах поведения за столом во время чаепития».

Необходимо организовывать:

- цикл мероприятий для родителей: родительский университет «Азы воспитания», педагогическая гостиная «Ждем гостей», «Магазин полезных продуктов».
- игры, соревнования, упражнения: «Веселый поваренок», «Вредно-полезно», «Вкусным чаем всех встречаем», «Острые блюда», «Солим капусту», «Кто быстрее».
- информационные стенды, буклеты, памятки: «Уроки вежливости», книга «О сказочно вкусной и здоровой пище», «Как вести себя за столом?» и др.



Красивая сервировка стола не только способствует возбуждению аппетита, но и создает у детей доброжелательный настрой по отношению друг к другу.

Для каждого времени года изготавливаются специальные салфетницы. Зимой стол сервируется в бело-голубых тонах, и салфетницы украшаются снежинкой. Летом снежинку сменяют кувшинки из салфеток, а осенью салфетницы превращаются в грибы.

Поэтому надо не просто стремиться эстетично оформить стол, но и время от времени разнообразить это оформление.

Знание правил столового этикета формирует в человеке уверенность, стремление красиво и правильно вести себя за столом, а значит, быть приятным в общении.

