

Уважаемые коллеги, предлагаем вашему вниманию консультацию по организации питания детей в дошкольном учреждении.

*Старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад №58»
Козулина И.А.*

Примерный алгоритм действий при организации питания детей

1. Помощник воспитателя проветривает помещение тщательно моет руки, одевает специальную одежду, идет получать пищу.
2. Воспитатель рассаживает детей на стулья, закрепляет правила мытья рук
3. Воспитатель регулирует температуру воды и приглашает мыть руки девочек, затем мальчиков. Контролирует процесс мытья рук и корректирует действия детей. Рассказывает потешки, стихи к этому режимному моменту или применяет другие приемы, вызывающие интерес к этому процессу.
4. Помощник воспитателя сервирует стол. Дети-дежурные, которых воспитатель назначил с утра (старший и подготовительный возраст) одевают фартуки и помогают сервировать стол. В средней группе воспитатель или помощник воспитателя назначает дежурных, помогает надеть фартуки и просит помочь в сервировке стола.
5. Дети садят на стульях. Воспитатель в игровой интересной форме повторяет правила поведения за столом, читает книгу или проводит другой успокаивающий вид деятельности.
6. Дети проходят за столы и рассаживаются согласно маркировки.
7. Воспитатель знакомит детей с меню обеда или презентует блюдо (хвалит его, говорит о пользе и вкусовых качествах), привлекает внимание детей к эстетичному оформлению столов.
8. Воспитатель использует приемы повышения аппетита и желания съесть всё (потешка, художественное слово, соревнование за право называться лучшим столом и т.д.)
9. Воспитатель вежливо, возможно в стихотворной форме привлекает внимание детей на поддержание правильной осанки, поправляет стулья и столовые приборы. Если необходимо показывает способы правильного пользования столовыми приборами, салфетками, докармливает детей. Одобряет, хвалит детей с хорошим аппетитом. Подбадривает тех кто плохо кушает и старается вызвать у них аппетит «расхваливая» блюдо.
10. Воспитатель, помощник воспитателя личным примером показывает как нужно вести себя за столом. Обеденный стол воспитателей при этом является образцом эстетичности.
11. Дети встают из-за стола друг за другом и благодарят за обед.
12. Дети старшей и подготовительной группы убирают за собой посуду.
13. Дети-дежурные помогают убрать остатки посуды со столов.

Художественное слово для приема пищи и мытья рук

Бери ложку, бери хлеб,
и скорее за обед!

А у нас есть ложки
волшебные немножко.
Вот – тарелка, вот –еда,
не осталось и следа.

Вот и полдник подошел,
сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
вспомним правила еды:
наши ноги не стучат,
язычки у нас молчат.
За обедом не сори,
насорил – так убери.

Глубоко и мелко,
корабли в тарелке.
Вот кораблик плывет,
заплывает прямо в рот.

Посадим на ложку
капусту, картошку – и спрячем!
Попробуй найди!
Не видно на ложке
капусты, картошки.

И нет на тарелке – гляди!

Мы дежурные сегодня.
Станем няне 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 вилок нож дружить.

**викторина «Приятного
аппетита!»**

На вопрос давай ответим:
Что сорока варит детям?

Кушай, Маша, кушай, Саша, -
хороша сегодня... (каша).
Вкусный ярко-красный суп.
С овощами, но без круп.
Понапрасну лоб не морщь.
Очень просто – это... (борщ).
Из капустной нежной массы,
из картошки, рыбы, мяса.
Блюдо рубленное это
называется... (котлета).
Что за славный пирожок!
В нем с изюмом творожок.
Где моя большая кружка?
К чаю ждет меня... (ватрушка).
Очень быстро и легко
взбить яйцо и молоко.
Проще блюда в мире нет.
Называется... (омлет).
Свекла, лук, морковь, картошка,
огурец, чуть-чуть горошка,
масло, соль – и вот на свет
появился... (винегрет)
- Посмотри-ка! Если все слова
отгаданы правильно, то у нас
получись кушанья на весь день: на
завтрак, обед и ужин –целое меню.
Тебе не захотелось подкрепиться,
отгадывая «вкусные» загадки?

**ЭТИКЕТ ДЛЯ КАРАПУЗОВ
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА
СТОЛОМ (стихи Ирины
Горюновой)**

Аккуратно кушай хлеб -
Это кухня, а не хлев.
Не вертись юлой на стуле,
Головой не лезь в кастрюлю.
Супчик кушай аккуратно,
Не выплевывай обратно.
Пей чаек, не проливая!
Что за лужица большая?
Что за грохот? Что упало?
Маша за столом мечтала.
Не корми котлетой кошку,
А сама поешь немножко.
Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.
Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и простоквашу.
Вилкой можно брать картошку,
Мясо, рис... Не надо ложкой!
Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.
И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел.

«Вредные советы» Григорий Остер
Коли друг на день рождения
Пригласил тебя к себе,
Ты оставь подарок дома,
Пригодится самому.

Сесть старайся рядом с тортом.
В разговоры не вступай:
Ты во время разговора
Вдвое меньше съешь конфет,
Выбирай куски поменьше,
Чтоб быстрее проглотить.
Не хватай салат руками,
Ложкой больше зачерпнешь,
Коли вдруг дадут орехи,
Сыпь их бережно в карман,
Но не прячь туда варенье –
Трудно будет вынимать.
Если руки за обедом
Вы испачкали салатом
И стесняетесь о скатерть
Пальцы вытереть свои,
Опустите незаметно
Их под стол, и там спокойно
Вытирайте ваши руки
Об соседские штаны.
Если вас зовут обедать,
Гордо прячьтесь под диван
Если все-таки достанут
И за стол посадят вас,
Опрокидывайте чашку,
Выливайте на пол суп,
Зажимайте рот руками,
Падайте со стула вниз.
А котлеты вверх бросайте –
Пусть прилипнут к потолку.

Театр-экспромт

Однажды Даша пошла в лес и заблудилась. Вышла к незнакомой деревне и постучалась в домик. Дверь открыла старушка и пригласила Дашу войти. В доме за столом обедали внуки. Ваня, пытаясь остудить горячий суп, набирал в рот побольше воздуха и дул на тарелку так, что брызги летели во все стороны. Люба наколола на вилку большую котлету и, откусывая от нее, перепачкала все щеки. Галя пила вишневый компот, а косточки выплевывала прямо на стол.

Старушка пригласила Дашу за стол, налила чаю и уселась рядом. Потом взяла свою чашку и стала пить из нее, громко прихлебывая.

Даша смотрела на всех с удивлением. Пить чай в такой компании ей не хотелось.

Вопрос: Каких правил не знали обитатели домика?

- На горячий суп дуть нельзя. Его надо помешивать ложкой, чтобы остыл.

- От котлеты надо отламывать кусочки вилкой.

- Косточки от компота надо класть в блюдечко ложкой

- За столом не прихлебывают. Чай пьют беззвучно.

ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылом мылить не старалась -
И на лапках грязь осталась.
Полотенце - в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот -
Может заболеть живот.
Так что, дети, постарайтесь,
Чаще с мылом умывайтесь!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!

УЧИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ

За столом щенок Антошка
Рыбу ел столовой ложкой,
Вилкой суп пытался кушать -
Не хотел советов слушать.
И хотя всю старался,
Так голодным и остался.
Ну куда это годится!
Всем пора бы научиться
Кушать вилкой, кушать ложкой,
А не делать, как Антошка.

УМЕЙ ЕСТЬ НЕ СПЕША И АККУРАТНО

Медвежонок хлеб жевал -
Крошки хлебные ронял.
Говорил с набитым ртом -
Что? Не мог понять никто.
После взялся за компот -
Стол облил и свой живот!
Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
- Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.
После встать из-за стола
В шубке чистой, как была.

НЕ БАЛУЙСЯ ЗА СТОЛОМ

За столом сидела Белка,
Перед ней была тарелка,
В ней из хлеба, масла, сала
Белка дом сооружала.
Так, друзья, не поступают
И с едою не играют.
За столом едят, друзья,
Баловаться здесь нельзя!
А поели - вы свободны,
И играйте как угодно.

НЕ ПРИВЕРЕДНИЧАЙ И ЕШЬ ВСЕ, ЧТО ДАЮТ В ДЕТСКОМ САДУ

За столом Кроты сидят,
Нос воротят, не едят:
- Эту кашу не хотим!
Черный хлеб мы не едим!
Дайте лучше чаю нам,
Бедным маленьким Кротам!

Я напомним об одном:
Не кривляйтесь за столом,
Не капризничайте тут -
Ешьте все, что вам дадут!

ПОМОГАЙ НЯНЕЧКЕ НАКРЫВАТЬ НА СТОЛ

В группе завтракать хотят,
Все вокруг помочь спешат
На столы носить посуду.
Только Ёж сказал: - Не буду!
Не пойду я, посижу,
И на вас я погляжу
Не желаю помогать,
Лучше просто подождать.
Неприятно это всем.
Все Ежа не уважают.
Сам он маленький совсем,
А какая лень большая!

ПОМОГАЙ НЯНЕЧКЕ УБИРАТЬ ПОСУДУ СО СТОЛОВ

Все поели, поднялись
И к игрушкам разошлись.
Стали дети развлекаться.

Кто же будет убираться?
Кто посуду унесет?
Кто столы потом протрет?
Чтобы мухи не водились
И на крошки не садились,
Ну-ка быстренько, без слов,
Убираем со столов!
И с посудой, как можем,
Нашей нянечке поможем!

**Про девочку, которая плохо
кушала (Сергей Михалков)**

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
-Съешь яичко, Юлечка!
-Не хочу, мамулечка!
-Съешь с колбаской бутерброд! -
Прикрывает Юля рот,
-Супик?
-Нет...
Котлетку?
-Нет...-
Стынет Юлечкин обед.
-Что с тобою, Юлечка?
-Ничего, мамулечка!
-Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
-Не могу, бабулечка ! –
Мама с бабушкой в слезах –
Таёт Юля на глазах!
Появился детский врач –

Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:
- Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят –
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овёс.
Кость грызет дворовый Пёс.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон –
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и сало
Любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Задачи формирования культурно-гигиенических навыков

(2 -3 года)

- сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды (сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул;
- закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;
- сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

(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 столовыми приборами, салфеткой, полоскать рот после еды.

(4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой – со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.

(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.

(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)

Проблемы с питанием: плохой аппетит или?

Воспитать у ребенка есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Важно выяснить *причины возникновения плохого аппетита*:
- наличие разных заболеваний, проблем со здоровьем;

- ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например, обиды или огорчения;
- несформированность правильного отношения к еде (привычка есть однообразную пищу или только любимые блюда, отсутствие привычки самостоятельно принимать пищу);

Условия воспитания положительного отношения к еде:

- 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), надо обязательно давать неполную норму);
- 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);
- во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОУ.

Преимущества совместного приема пищи педагога и детей:

- завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья;
- между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Организация дежурства

средний возраст:

- сервировка стола под руководством взрослого;
- уборка использованных салфеток;
- составление грязной посуды стопкой в центре стола.

старший возраст:

- сервировка стола (самостоятельно под присмотром взрослого);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);
- уборка грязной посуды и использованных салфеток.

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

- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо);

- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (не ломается);

- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз; если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем;

- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;

- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке;

Помните: большие порции способствуют снижению аппетита, поэтому возможно деление подачи вторых блюд (например, гарнира из гречневой каши) на несколько порций.

- раскладка блюд на тарелках должна быть эстетически привлекательной;

- для детей младшего возраста возможно деление пирожка, булочки пополам (разрезание);

- по мере съедания блюд необходимо убирать грязные тарелки.

Правила этикета за столом

• Ложку нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ!

• Жевать нужно только с закрытым ртом.

• Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не «набивать» полный рот.

• «Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот.

• Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем.

• Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова!

• В то время когда жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу.

• Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать НА столе, а НЕ ПОД столом.

• Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде «?» и упираться грудью в стол, потому что вскоре может заболеть желудок (живот).

• Когда пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе.

• Пить надо тихо. Так, чтобы никто не слышал.

• Когда выпил, надо поставить чашку на стол. Держать ее в руке не надо.

• Вставая из-за стола, обязательно нужно благодарить: «Спасибо!»