

Методические рекомендации для воспитателей по организации питания в детском саду

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Хорошее усвоение пищи зависит не только от её вкусовых качеств и аппетита ребенка, но и от его общего состояния, настроения, от организации всей жизни детей в детском саду.

Обстановка. Перед приёмом пищи в группе должна быть создана спокойная обстановка, чтобы малыши не были утомлены или возбуждены, чтобы у них было хорошее настроение. Если вы используете музыку, то больше всего уместна музыка спокойная, мелодичная, негромко звучащая.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме. Предварительно дети убирают игрушки на свои места, моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных.

Подготовка комнаты, мебель. Приём пищи должен проходить только в чистой, хорошо проветренной комнате. По возможности сохранить проветривание в течении всего процесса еды.

Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать.

Сервировка. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка стола. правильная и красивая сервировка стола. Опыт показывает, что детям нравится, когда стол накрыт белой чистой скатертью, поэтому целесообразно уже в младших группах с первых же дней пребывания ребят в детском саду приучать их есть на индивидуальных хлопчатобумажных салфетках. 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, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки), порционный хлеб в хлебнице. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

- знакомим детей с правилами поведения за столом;
- «настраиваем» организм на еду;
- побуждаем 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.

Посуда. Посуда должна соответствовать возрастным возможностям, быть удобной, приятной по виду, одинаковой по форме и рисунку. Вилки нужны широкие, плоские, легкие, с четырьмя зубцами. Малышам удобно пользоваться десертными тарелками и ложками. Если на третье даётся компот, кисель, то их следует подавать в чашках с блюдцами и ложечками. Кофе, чай, молоко подаются не горячими и без ложек, фрукты - на блюдах. На столах не должно быть ничего лишнего, что мешало бы брать хлеб, салфетки, ставить тарелки.

Подача блюд. Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд, но короткие промежутки неизбежны. Детям старших групп, сидящим за одним столом, разрешается в это время негромко поговорить, обменяться впечатлениями. Во время еды на столах должен поддерживаться порядок. Если кто-либо из детей нечаянно прольет еду на пол, надо тут же вытереть. Следует приучать малышей к чистоте.

Столовые приборы. В первые дни можно позволить детям держать ложку и вилку, как им удобно. В последствии дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5 – 2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. Когда дети научатся есть без помощи взрослых, педагог показывает, как нужно правильно держать ложку и вилку: ложку держат между тремя пальцами, едят с боковой ее части; вилку удобнее держать между средним и большим пальцами, придерживая сверху указательным, тогда она сохраняет наклонное, более устойчивое положение; если вилкой берут гарнир, она повернута вогнутой частью вверх и ею действуют как ложкой. Во время еды они должны слегка наклоняться над тарелкой, жевать бесшумно с закрытым ртом. Пользоваться носовым платком следует, по возможности, перед едой.

Процесс еды. Во время приёма пищи воспитатель следит за тем, чтобы дети съедали положенную им порцию. Детей младших групп нужно приучать брать понемногу, есть не торопясь, пережёвывая пищу. Необходимо помогать детям доедать порцию, так как у маленьких детей быстро устаёт рука.

Следует приучать малышей съедать гущу первого блюда вместе с жидкостью; котлеты, рыбу, отварные овощи, а также макароны или вермишель рекомендуется разделить на небольшие части. Огурцы, помидоры подаются нарезанными, фрукты (апельсины, мандарины) - очищенными. Крутые яйца желательно заранее разрезать и подавать на хлебе в виде бутербродов. Дети старших групп едят котлеты, рыбу, отварные овощи, отделяя ребром вилки небольшие кусочки; сами нарезают помидоры, огурцы, самостоятельно очищают крутые яйца и фрукты.

С возрастом навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно,

аккуратно. В старшей и подготовительной группе детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети должны уметь правильно пользоваться ножом и вилок, держа ее как в правой руке, так и в левой руке.

Хлеб подается нарезанным тонкими кусочками (20-25 г). Детей приучают брать его из хлебницы, дотрагиваясь только до одного куска.

Во время еды дети иногда просят воды, чтобы запить пищу. Эту просьбу нужно удовлетворять, так как разжижение облегчает проглатывание пищи. При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита.

В ясельной группе на стол накрывает няня. Когда пища принесена, воспитатель берёт по 2-3 ребенка в туалетную и моет им руки. После мытья рук, ребёнок идет в групповую комнату, садится за стол и сразу начинает есть. Блюда подают красиво оформленными, не горячими, но и не холодными. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают. Поблагодарив взрослых, малыши, по мере того как заканчивают еду, идут играть или готовиться ко сну.

Во второй младшей группе в начале года на стол накрывает няня. Во второй половине года вводится дежурство по столовой. Ежедневно дежурят четверо детей, а иногда и больше, в зависимости от количества обеденных столов (за каждым столом - один дежурный). Перед тем как ввести дежурство, педагог организует специальное занятие, на котором подробно показывает и объясняет все действия, привлекая детей к их выполнению.

Дежурные сервируют с помощью помощника воспитателя: стелют салфетки, раскладывают ложки для первого и второго блюда, ставят хлебницы с хлебом. Руководя работой дежурных, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов, учит последовательности в совершении действий, точности, исполнительности.

По мере употребления детьми блюда младший воспитатель убирает со столов салатники; дети приступают к приему первого блюда; по окончании, младший воспитатель убирает со столов тарелки из-под первого; подаётся второе блюдо; прием пищи заканчивается приёмом третьего блюда. По окончании приёма пищи дети благодарят взрослых и выходят из-за стола.

В средней группе каждый дежурный обслуживает один стол. В начале года дежурит, кто хочет. Когда все научились дежурить, можно предложить детям график дежурства. Дети вместе с воспитателем и его помощником начинают осваивать навыки сервировки стола, т. е. дежурят по столовой, одевают специально сшитые фартуки и накрывают на стол. Дежурные стелют индивидуальные салфетки, расставляют тарелки (заранее приготовленные помощником воспитателя), каждую против стульчика, справа от них кладут ложки и вилки, на середину стола ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны.

Со второй половины года впервые появляются в сервировке стола ножи, и навык обращения с ними ещё не сформирован. Если на обед подаётся нож, то

его кладут справа от тарелки лезвием к тарелке, рядом ложку, потом вилку для салата. Вилка для второго лежит с левой стороны тарелки. Маленькую ложечку – в блюде или рядом с тарелкой параллельно краю стола, ручка ложки должна быть справа.

Когда столы накрыты, дежурным наливают суп раньше других детей. Таким образом, дежурные обычно первыми заканчивают обед, после чего могут приступить к выполнению своих обязанностей.

Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая ее на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол. При этом важно понаблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если дети приучены складывать посуду аккуратно.

Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками. Сметают крошки со стола.

В старшей группе процесс и объём труда усложняются. В начале года столько же дежурных, как и в средней группе. Со второй половины года на дежурство по столовой назначается по 2 ребёнка. Дежурные заходят пораньше, моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол в соответствии с числом детей.

Посуда предлагается на разносе. С разноса на стол дети ставят по одному предмету. Дети ставят нужную посуду и выкладывают приборы с нужной стороны (ложки и ножи справа, вилки слева). Ножи безопасны для детей с притупленным лезвием. Дети со старшей группы должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами. Когда вся работа детей закончена, помощник воспитателя разливает готовую пищу. Дети садятся кушать, за столом воспитатель проговаривает вместе с ними, что они кушают, из чего приготовлено это блюдо, что в нём полезного.

Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывает её на другие (если помощник воспитателя не успела её убрать), а чашку с блюдцем

Дети благодарят дежурных за оказанную помощь. Дети должны сами твёрдо знать очерёдность своего дежурства и без напоминания приступать к нему. П

В подготовительной группе дежурные передают эстафету дежурства с вечера, но можно назначать и на целую неделю.

Начиная с января, дежурные договариваются между собой, кто что будет делать. Один - накрывает салфетки, раскладывает ложки и вилки, другой - ставит салфетницы, бокалы, раскладывает ножи и т. д.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды. Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой сочетается работа дежурных и каждого ребенка.

Например: каждый ребенок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая ее на другие, а чашку относят на разнос. Дежурные уносят салфетки, вилки, ложки, тарелки из-под хлеба, вытирают столы.

Воспитатель приучает и детей благодарить дежурных за оказанную услугу, относиться с уважением к их труду.

Поведение и работа воспитателя. 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 приёма пищи.

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 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.

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.

/По материалам педагогических сайтов./