

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Готовской детский сад общеразвивающего вида «Колокольчик»

**ВИЛКА СЛЕВА, ЛОЖКА СПРАВА
ИЛИ ЕЩЕ РАЗ О ПРИЕМЕ ПИЩИ**
(консультация для воспитателей из опыта работы)

Подготовила:
Рудниченко Ирина Юрьевна
воспитатель первой
квалификационной категории
МДОУ Готовского детского сада
общеразвивающего вида
«Колокольчик»

2017 г.

Культура питания в детском саду— наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей и младших 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.

Правила сервировки стола

В нашем 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 со средней группы (с 4-х лет), а ножи — со старшей группы (с 5 лет). В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.

К ЗАВТРАКУ стол сервируется следующим образом: на середину ставят вазочку с цветами, хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки. Вилка-с левой стороны, нож- справа, ложка параллельно краю стола. Питье наливает взрослый, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе обслуживающий персонал разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени. Основное блюдо подают ребенку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка.

К ОБЕДУ стол сервируют сходным образом, но компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку. Разливает суп младший воспитатель. Категорически запрещается оставлять использованную посуду. Стол должен быть всегда опрятным.

К УПЛОТНЕННОМУ ПОЛДНИКУ стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло.

Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, — не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили в этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить.

Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. Хлеб ставим на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20—25 г). Кусков в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть сколько хочет. Дети 5—6 лет принимают участие в накладывании хлеба в хлебницы. Учим делать это двумя вилками: одну подкладывать под кусочек хлеба, другой поддерживать его сверху. Дети прекрасно с этим справляются и очень любят эту работу. Если они не успевают положить весь хлеб в хлебницу, им помогает няня. Брать хлеб из общей хлебницы учим детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Вообще приучаем детей во время еды держать обе руки на столе.

Прием пищи

Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, творожные запеканки, разные запеканки, даем детям в неразрезанном виде (это возбуждает аппетит, влияет на выделение желудочного сока), учим их отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию приходится только малышам, которые сами с этим не справляются. Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира. Если детей не учить есть мясные, рыбные и другие блюда с гарниром, они большей частью съедают раньше гарнир, а затем котлету или рыбу.

Сосиски, сардельки в младшей группе подаем в разрезанном виде, пятишестилетние дети разрезают их сами. Также подаем в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками. Постепенно воспитанники начинают привыкать есть культурно, и уже сами просят разрезать им то или другое кушанье.

Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.

Учим детей пить молоко, чай, кофейный напиток или другие напитки небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят всухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом.

Очень аппетитно выглядит суп, посыпанный зеленым луком. Аппетитнее пища, когда она посыпана укропом, петрушкой.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время

питания. Взрослые (младший воспитатель и воспитательница) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.

Как вести себя за столом

- Не сиди, развалившись.
- Не клади ногу на ногу.
- Не шаркай ногами, не разговаривай.
- Не вертись, не толкай товарища.
- Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
- Кусай хлеб над тарелкой.
- Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.
- Правильно держи вилку, ложку и нож.
- После еды положи ложку и вилку в тарелку.
- Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
- После еды положи рот.

При проведении завтрака, обеда дети спокойно могут обратиться с просьбой к воспитателю, младшему воспитателю помочь разрезать, дать добавку; посоветовать товарищу взять корочку — «помогалочку», а не трогать пищу пальцами, самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров во время еды мы не должно быть.

«Красивая сервировка стола не только способствует возбуждению аппетита, но и создает у детей доброжелательный настрой по отношению друг к другу». Поэтому надо не просто стремиться эстетично оформить столик, но и время от времени разнообразить это оформление, чтобы детям интересно было его рассматривать. Так 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.

Можно обучать детей искусству сервировки стола, используя дидактические игры, если подходить к проблеме с умом, можно решить сразу несколько педагогических задач. Вот пример, для того чтобы дети усвоили последовательность и порядок расстановки столовых предметов, необязательно сразу пускать в ход настоящую и даже игрушечную посуду. Можно использовать значки-символы. В ходе игры эти значки играют роль предметов-заменителей, которые, в свою очередь, стимулируют развитие детского воображения. Можно не спешить сообщать детям, что те или иные

круги будут играть роль определенных тарелок, и превратить это в задачу: «Представим себе, что нам нужно продумать расстановку посуды на столе. Но посуды у нас еще нет. Зато есть вот такие фигуры. Как вы думаете, что может обозначать эта фигура? А эта? Почему вы так решили?» Иными словами, закрепление значения за каждым знаком надо предоставить детям.

В обучении этикету могут сыграть свою роль карты и альбомы, в которых изображен порядок расположения посуды и приборов на столе. Еще более значимым будет рисование таких карт и оформление альбомов силами самих детей. Во-первых, они могут изображать план сервировки стола с помощью тех же символов, предварительно продумав их систему. Во-вторых — рисовать красивые столики, отдельные салфетки и салфетницы, чашки, блюда и т.п.

В обязанности дежурных входит не только расстановка посуды, но и складывание салфеток. Это занятие не только развивает представления детей об эстетике быта, но и способствует развитию мелкой моторики руки. Ведь складывание, как и завязывание тесемочек, — серьезная работа для пальчиков.

Перед едой детей приветствует кукла Аппетитик. Во время приема пищи он занимает достойное место за тем столом, где едят культурно и с аппетитом. Если сразу несколько детских «команд» претендуют на победу, Аппетитик перемещается с одного столика на другой в порядке установленной очереди.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Перед каждым приемом пищи дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду. Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе. Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалившись, перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА ОБЯЗАТЕЛЬНА. При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,
- не говорить пока во рту пища.

Темы бесед могут быть самыми различными, уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились. Но если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание. Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ

поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго! «Спасибо» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п. После еды пользуются салфеткой.

Посуду дети за собой не убирают. Это делают взрослые. Тарелки после супа, второго следует убирать немедленно, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

Детей раннего возраста (1-2 года) учат: мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого); садиться за стул; пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь; пользоваться ложкой; вытираться салфеткой после еды; самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом; после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Детей первой младшей группы (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 второй младшей группы (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.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 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.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет) закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство. Чтобы дети воспринимали дежурство не как досадную нагрузку, а как увлекательное и престижное дело, нужно насытить эту деятельность игровыми моментами, снабдить ее привлекательными элементами. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных или белых колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают со второй младшей группы. Дежурный помогает младшему воспитателю накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет бокалы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставила на стол младший воспитатель, вложить в салфетницы салфетки, убрать после еды хлебницы и салфетницы.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка посуды, но и, например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

Серьезно дежурные относятся к объявлению меню, своего рода актерской мини-сценке. Ведь меню можно зачитать с выражением так, что дети, до сих пор не испытывавшие голод, захотят попробовать все блюда.

Кроме дежурств, в дошкольном учреждении проводятся тематические занятия. Педагоги делятся интересными фактами про овощи и фрукты, разучивают с дошкольниками стихи про еду, проводят мероприятия, посвященные питанию в детском саду.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но её значение не только в выполнении за столом физиологических потребностей. Она имеет этический смысл - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу. Красиво и правильно сервированный стол, красивая еда возбуждают аппетит у ребёнка. Овладение культурой еды - нелёгкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо.