

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №463» городского округа Самара

**«Организация питания детей и формирование
эстетических навыков приема пищи. Культура поведения
за столом»**

Самара

*«Мы живём не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить!» (Сократ).*

В процессе приема пищи происходит формирование следующих культурно-гигиенических навыков: мыть руки перед едой; аккуратно есть; брать хлеб столько, сколько съешь; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; уметь обращаться с ложкой, вилок, столовым ножом; 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.



Профессиональная обязанность воспитателя и младшего воспитателя дошкольной образовательной организации (далее ДОО) – 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 усваиваются детьми на всю жизнь.

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

Видеоролик: «Воспитание культуры поведения детей за столом»

<https://www.youtube.com/watch?v=bXQutffnfkk>

I младшая группа (1, 5 – 3 года):

- Обучать умению при помощи взрослых мыть руки перед едой, используя потешки, прибаутки, насухо вытирать лицо и руки полотенцем;
- Во время кормления детям раннего возраста необходимо одевать нагруднички;
- Приучать ребенка держать ложку правой рукой за середину черенка, обхватывая сверху пальцами;
- Учить есть первое, и второе блюдо с хлебом, не брать пищу руками из тарелки, мясное блюдо есть с гарниром, пользоваться салфеткой;
- Обучать благодарить взрослого после приема еды, задвигать свой стульчик;
- Приучать к хорошим манерам, снисходительно относиться к промахам, не порицать, не торопить;
- Обучать умению полоскать рот после приема пищи по примеру взрослого.

II младшая группа (3 -4 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».
- 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 (вилкой – со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.

средняя группа (4 -5 лет):

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, 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 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:

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

Условия воспитания положительного отношения к еде (в основе лежит индивидуальный подход и валеологическое 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), 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, киселём, 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 ДОО.

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.

Порядок действий по организации приема пищи:

- Подготовка к приему пищи. Соблюдение гигиенических требований (мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы промыть горячей водой с мылом. Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду)
- Гигиенические процедуры:валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования (старший возраст); самоконтроль детей; оценка деятельности.
- Сервировка стола: организация дежурства (начиная с средней группы); ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.
- Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

Как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку.

- **Столовыми приборами** учим пользоваться в европейской манере: нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку их кладут только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту. Столовой ложкой едим суп, десертной кашу, суфле, желе, ягоды, пудинг.
- **Бумажной салфеткой** дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав, в комочек, положить на использованную тарелку или специально подготовленный контейнер, если пища не доедена, рядом с тарелкой.
- **Чашку с ручкой** берут указательным пальцем, который просовывают в ручку, сверху накладывается большой палец, а под руку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.
- К шести годам ребенок должен знать и соблюдать основные правила поведения за столом и не делать того, что может быть окружающим неприятным: чесаться, ковырять в зубах, жевать с открытым ртом, причмокивать губами, оставлять ложку в чашке, есть с ножа, облизывать пальцы, набивать до отказа рот;
- **Остатки супа доедать**, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке;
- **Салаты, овощи** (начиная со старшей группы) есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держа вилку зубцами вверх, а ножом подгрести и слегка прижимать.
- **Кашу, омлет, нежное суфле, пудинг** разрешается есть десертной ложкой.
- **Второе блюдо с гарниром и без** нужно есть с помощью ножа и вилки (начиная со старшей группы).

- **Фрукты** едят по-разному. Почистить фрукты малышам должны взрослые, но допускается есть яблоко целиком.
- **Масло, джем** на хлеб (батон) дети намазывают сами (начиная со старшей группы).
- **Пироги, печенья, пряники** дети едят, держа их в руке.
- **Суп с хлебом** можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска.

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, колпачок);
- можно назначить по 1 дежурному для каждого стола;
- поощрение и благодарность за помощь.

младший возраст:

- к концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею;
- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

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.

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

Посуда должна быть небольшого размера, а главное, привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы

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.

Практическая часть: «Сервировка стола в различное время приема пищи».

Правильная сервировка стола является необходимым условием воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

Виды меню: «Виртуальная сервировка стола»

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

Вывод:

К завтраку стол сервируется следующим образом:

На середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи (для масла) – старший дошкольный возраст. Вилка с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей.

Основное блюдо детям подает младший воспитатель перед тем, как они сядут за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка.

Если на завтрак подают яйца, их кладут в тарелку, которая стоит в центре стола.

К обеду стол сервируется сходным образом:

На середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, салфетницу (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи. Вилки с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей, а на край стола горкой ставят глубокие тарелки и салатники, если к обеду подается салат (по 4 штуки на каждую половину стола).

Суп разливают младший воспитатель перед тем, как дети сядут за стол. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна. Если младший воспитатель внимательно следит за детьми во время еды, она всегда успеет вовремя подать каждому второе.

К полднику стол сервируется:

В центре стола ставится салфетница, кружки и тарелка, если предлагается выпечка или печенье.

К ужину стол сервируется так же, как и к завтраку. Не подается только масло.

- на чистый стол постелить скатерть, ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев;
- 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 (когда едят суп, ведут ложку от себя); если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке (ножом нарезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. 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 подают в отдельной тарелочке.

Памятка для младших воспитателей.

	Культурно-гигиенические навыки	Труд
I-II младшая группа	Формирование элементарных навыков за столом: правильно пользоваться столовой и чайными ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом, полоскать рот после еды	Во второй половине года формирование умений, необходимых при дежурстве по столовой (помогать накрывать стол к обеду (раскладывать ложки, вилки, расставлять хлебницы (без хлеба). Тарелки, чашки и т.п))
Средняя группа	Совершенствование навыков аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды	Формирование умения самостоятельно выполнять обязанности дежурного по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки с блюдцами, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи).
Старшая группа	Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть бесшумно, аккуратно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.	Формирование желания добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды
Подготовительная к школе группа	Закрепление умения аккуратно пользоваться столовыми приборами. Закрепление умения обращаться с просьбой, благодарить.	Формирование умения добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: полностью сервировать столы и приводить его в порядок после еды