

## Организация питания в ДОУ

Организация питания в ДОУ – задача огромной социальной значимости. При этом имеет значение не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Не меньше внимания необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

Задачи воспитателей:

- удовлетворение органических потребностей детей;
- создание положительного отношения детей к еде;
- своевременное формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом детей;
- формирование правил поведения и взаимоотношений детей друг с другом и со взрослым.

Основные принципы:

- создание у детей предварительной установки;
- все должно протекать без суеты, в спокойной обстановке, не причиняя детям неприятных ощущений;
- речь воспитателя (неторопливая, ласковая) должна сопровождать процесс кормления;
- прогулка и игры перед едой должны быть спокойными, не возбуждать детей, так как это снижает выделение пищеварительного сока;

Все, что мы проделываем с ребенком насильно или в момент отрицательных эмоций, вызовет у ребенка отторжение. Ничего нельзя делать насильно, когда ребенок плачет или возбужден. Надо сначала успокоить его.

\* Все процессы необходимо организовать так, чтобы ребенку не приходилось ждать (умылся — сел за стол, сел за стол — начал есть).

\* Должно соблюдаться единство методики и постоянство воспитательных приемов. (Всякое изменение привычных способов в обращении с ребенком ведет к срыву в его поведении.)

\* 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. **Задача воспитателей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.** Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у

окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.



**Сервировка** (от фр. *service*) — термин в кулинарии, который обозначает ряд связанных процессов при приеме пищи:  
- процесс накрытия стола, с размещением на нём столовых приборов — *сервировка стола*;  
-украшение блюд для придания им внешне интересного вида — *сервировка блюда*;  
Также *сервировка* — процесс подачи блюд гостям, в данном случае детям.



Вопросу питания в дошкольном учреждении следует уделять серьезное внимание. Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу — дело достаточно трудное, но выполнимое.

Последнее время в дошкольные учреждения поступают дети, у которых не воспитано правильное отношение к еде. У одних выражена привычка потреблять однообразную пищу (например, сосиски или макароны), у других — только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться.

Тем детям, которые дома привыкли есть только одно блюдо (первое или второе), надо обязательно (на первых порах) давать неполную норму первого или второго блюда, постепенно приучая их к нужной норме в еде.

Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо покормить, при этом предоставить возможность проявлять самостоятельность (не забывайте это поощрять).

Во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку своим примером взрослые воспитывают положительное отношение к любой еде. Такой подход положительно влияет на ребят особенно в раннем возрасте.

Детям, которые с трудом глотают пищу, надо позволить запивать ее компотом, киселем, соком или просто теплой водой. Тогда они охотно едят.

Начнем с того, что это приятная обязанность, не однообразная, не скучная и навязчивая, а приносящая ребенку удовлетворение, чувство причастности к настоящему, полезному и, главное, благородному труду. Дежурства помогут вам решать вопросы нравственно-эстетического воспитания детей. Ведь ребенок всегда стремится к созданию красивого.

Благодаря дежурству вы сможете воспитать у детей ответственность, нетерпимое отношение к небрежности, трепетное отношение к посуде, хлебу, разовьете трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность, научите трудиться быстро, качественно; охотно, сформируете товарищеские связи и дружеские контакты, стремление к взаимопомощи и взаимообучению.



При подготовке и сервировке столов активное участие принимают дежурные.

Стол сервируется следующим образом:

На середину стола ставится хлебница с хлебом, накрытая салфеткой. Салфетницу с количеством салфеток не менее количества детей сидящих за этим столом. Затем раскладывают ложки, вилки, ножи. Вилки с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – ложка и вилка справа. Кружки ставят в центре стола, по количеству детей, а на край стола ставят горкой глубокие тарелки и салатники, если к обеду подается салат.

Суп разливают младший воспитатель до того, как дети присядут за стол. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало. Если младший воспитатель за детьми во время еды следит внимательно, она всегда вовремя успеет подать второе блюдо каждому ребёнку.



## ДЕЖУРСТВО В МЛАДШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Дежурство детей младшего дошкольного носит характер **Поручений**, которые им предлагает взрослый. Ребенок может разложить на столе ложки, поставить салфетницы, хлебницы. Ребята младшего возраста после еды могут принести свои чашки.

## ДЕЖУРСТВО В СРЕДНЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

С этого возраста можно обучать детей сервировке стола. Каждый дежурный накрывает стол. Теперь можно обратить более пристальное внимание на уголок дежурных. Где его разместить? Конечно, поближе к мойке. Может быть, это будет небольшой шкафчик с закрывающимися дверцами. На видном месте можно повесить «доску дежурств», которая,

кстати, не является средством украшения интерьера, ее не стоит подписывать. Это должна быть небольшая информационная доска, удобная в использовании, Ее внешний вид — самый разнообразный. Например, напротив значка «Вилка с ложкой» на крючочках можно подвешивать брелоки со значками детей или их фотографиями. В шкафчике разместите фартуки. Важно, чтобы они висели на крючках. Сшейте фартуки из красивой, лучше однотонной, немнущейся, быстро отстирывающейся ткани, придумайте оригинальный фасон, может быть, с отделкой, тесьмой, с комбинированием двух расцветок, с аппликацией и пр. Главное, чтобы и мальчик-дежурный в таком фартуке не выглядел нелепо (весь в рюшечках и бантиках).

Обучение детей сервировке стола удобно начинать с организации разных дидактических игр, таких, как «Накроем кукле стол», «Мишка-именинник ждет гостей», «Что сначала, что потом» и др. Хорошо использовать значки-символы, например, картонный лист -- стол, кружки маленькие — блюда, большие — тарелки, полоски — вилки, ложки и тд.

Можно почитать детям стихи (Приложение)

### **ДЕЖУРСТВО В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

В этом возрасте дети могут самостоятельно под присмотром взрослых накрыть столы и убрать с них, приведя в порядок и столы и пространство, на котором они стоят. Характер труда дежурных иной. Это уже коллективный труд, когда двое ребят договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно, рационально. Дети уже могут красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах (скрутить их в трубочки или нарезать на треугольники, разложить в ряд один на другой, затем свернуть в трубочку и вставить в салфетницу).

#### ***Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных норм***

Возраст	Задачи
<b><i>1 Группа раннего возраста (от 1 года до 2 лет)</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (<i>с 1 года 2 месяцев</i>).</li> <li>* Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за</li> </ul>

	<p>стола, задвигать свой стул.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года 2 месяцев).</li> <li>* Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев).</li> <li>* Приучать детей с помощью взрослых мыть руки перед едой, правильно пользоваться полотенцем {с 1 года 6 месяцев}.</li> </ul>
<b>2 Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.</li> <li>* Сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».</li> </ul>
<b>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.</li> <li>* Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.</li> </ul>
<b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.</li> </ul>
<b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя</li> </ul>

	<p>правильную осанку за столом.</p> <p>* Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.</p>
<p><b><i>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</i></b></p>	<p>* Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.</p>

Старший воспитатель Шаганова Т.Е.

Приложение

***«Мы дежурные сегодня»***

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 блюдах 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 вилкой нож дружить.

#### **«Приятного аппетита»:**

##### В.Берестов

А у нас есть ложка  
Волшебная немножко.  
На тарелочке – еда.  
Не оставит и следа!  
Кликнем ложку нашу –  
Подберет всю кашу!

Это - ложка,  
Это - чашка.  
В чашке - гречневая кашка.  
Ложка в чашке побывала -  
Кашки гречневой не стало!

##### Ю.Кушак

Прискакала к Маше,  
Попросила каши.  
- Ты не жмурься,  
А ложку возьми,  
Да себя и меня покорми:  
Маше ложечка,

И мне немножечко!  
Маше ложечка,  
И мне немножечко!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!