

## **КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (правила питания воспитанников)**

Культура питания в учреждении дошкольного образования – наука, необходимая в современной жизни. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не полезно для растущего детского организма. Урокам этикета необходимо уделять внимание, начиная с раннего возраста. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

Питание в детском саду, процесс его организации подчиняется одному простому правилу: дети привыкли все повторять друг за другом. Если ребенок до этого отказывался дома есть кашу, то будьте уверены — в учреждении дошкольного образования она станет его чуть ли не любимым блюдом. Просто, потому что все остальные дети с удовольствием уплетают ее за обе щеки. По аналогии: если какой-нибудь заводила в группе заскучает за столом и решит разнообразить процесс приема пищи разбрасыванием крошек или стучением вилок по столу, то воспитатель не успеет оглянуться, как и остальные дети последуют примеру одноклассника. Расскажите своим детям о том, как важно питание в детском саду, как важно себя вести прилично за столом — расскажите в легкой и доступной форме, чтобы для детей эти правила поведения стали «золотыми».

### **Правила сервировки стола**

В 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 с младшей группы, а ножи — со старшей группы. В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному. К завтраку на середину стола ставят хлебницу, салфетницу, блюда. Вилки раскладываются с левой стороны, ножи — с правой, ложки — параллельно краю стола. Основное блюдо, чтобы не остыло, подается только тогда, когда ребенок садится за стол. Посуду убирают слева от сидящего ребенка. К обеду стол сервируют похожим образом, однако сок и компот в чашки на столе разливают заранее. К полднику стол сервируется, как и на завтрак.

### **Формирование культурно-гигиенических навыков за столом**

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в младшую и старшую группы, то вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят как им удобно, в силу своего возраста и неусидчивости; крошки раскиданы; пытаются разговаривать — не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят помощника воспитателя и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей первой младшей группы (ранний возраст: 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 старших возрастных групп (4-5 лет, 5-7 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.

### Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает помощнику воспитателя накрыть на стол, за которым сам кушает. Дежурный расставляет кружки, 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 помощник воспитателя, вложить в салфетницу салфетки, убрать после еды хлебницы и салфетницы. В старшей группе 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 детском саду организуются разнообразные мероприятия с детьми, направленные на формирование культуры питания: поручения, тематические занятия в рамках реализации парциальных программ, игры, беседы, проекты, театрализованная деятельность, развлечения, досуги, просмотр обучающих и познавательных фильмов и т.д.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. Правильное питание поможет стабилизировать энергию ребенка, улучшит остроту ума и повысит когнитивные функции, выровняет настроение, поможет поддерживать здоровый вес