

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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件лезно для растущего детского организма. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на 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.

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 стучанием вилкой по столу, то воспитательница не успеет оглянуться, как и остальные дети последуют примеру одноклассника.

Расскажите ребятам 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». Можно дополнить оформление детского сада, группы, где дошколята кушают.

### ***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 старшей группе на столах может появиться дополнительный предмет — солонка с маленькой ложечкой. Зачастую дети, не желая есть малосоленое блюдо, отказываются от еды. Но достаточно им разрешить немного подсолить блюдо, как аппетит сразу же появляется. Безусловно, детям нужно рассказывать, про то, что излишки соли крайне вредны, что необходимо соблюдать меру.

### ***В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.***

***К завтраку*** на середину стола ставят хлебницу, салфетницу, блюдца. 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.

В некоторых садах поощряют привычки детей, которые не всегда можно назвать полезными. Например, многие ребята, которые не любят вареный лук, морковь или капусту, выкладывают их на тарелку, заранее заготовленную помощником воспитателя. Однако воспитатели должны проводить работу с воспитанниками, стараясь научить есть всю гуцу вместе с жидкостью. В крайнем случае, кусочек лука можно положить на край своей тарелки.

***К полднику*** стол сервируется, как и на завтрак.

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

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Зайти в младшую и старшую группу, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются

болтать — 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 (2-3 года) учат: самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытереть 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, 5-7 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. Воспитанник 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 дошкольном учреждении проводятся тематические занятия, реализуются парциальные программы. Одна из них — «Азбука здорового питания». На занятия к детям приходят «Умник» и «Весельчак», которые делятся интересными фактами про овощи и фрукты, разучивают с дошкольниками стихи про еду, проводят представления, посвященные питанию в детском саду.

В учреждениях дошкольного образования организуются праздники. Особенно популярен День культуры еды. В рамках его проводятся различные мастер-классы по приготовлению салатов, декорированию блюд, ведутся беседы о кулинарных пристрастиях и традициях, пришедших к нам из других стран.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. В связи с этим, в детских садах зачастую объявляются конкурсы-смотрины на лучшую сервировку