

## Организация питания в группах детского сада

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание.

***Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение.***

Хорошее усвоение пищи зависит не только от ее вкусовых качеств и аппетита ребенка, но и от его общего состояния, настроения, от организации всей жизни детей в детском саду. Перед приемом пищи в группе должна быть создана спокойная обстановка, чтобы малыши не были утомлены или возбуждены, чтобы у них было хорошее настроение.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий.

**Воспитатель** приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме.

Предварительно дети убирают игрушки на свои места, моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных.

Прием пищи должен проходить только в чистой, хорошо проветренной комнате. Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать.

Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка стола. Опыт показывает, что детям нравится, когда стол накрыт чистой скатертью; поэтому целесообразно уже в младших группах с первых же дней пребывания ребят в детском саду приучать их есть на индивидуальных хлопчатобумажных салфетках.

Посуда должна соответствовать возрастным возможностям, быть удобной, приятной по виду, одинаковой по форме и рисунку. Вилки нужны широкие, плоские, легкие, с четырьмя зубцами. Малышам удобно пользоваться десертными тарелками и ложками. Если на третье дается компот, кисель, то их следует подавать в чашках с блюдцами и ложечками. Кофе, чай, молоко подаются не горячими и без ложек, фрукты — на блюдах.

На столах не должно быть ничего лишнего, что мешало бы брать хлеб, салфетки, ставить тарелки.

Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд, но короткие промежутки неизбежны. Детям старших групп, сидящим за одним столом, разрешается в это время негромко поговорить, обменяться впечатлениями. Во время еды на столах должен поддерживаться порядок. Если кто-либо из детей нечаянно прольет еду на пол, надо тут же вытереть. Следует приучать малышей к чистоте.

Во время приема пищи воспитатель следит за тем, чтобы дети съедали положенную им порцию.

Детей младших групп нужно приучать брать понемногу, есть не торопясь, пережевывая пищу. Необходимо помогать детям доедать порцию, так как у маленьких детей быстро устает рука.

В первые дни можно позволить детям держать ложку и вилку, как им удобно. Впоследствии дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5 – 2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилок.

Когда дети научатся есть без помощи взрослых, педагог показывает, как нужно правильно держать ложку и вилку: ложку держат между тремя пальцами, едят с боковой ее части; вилку удобнее держать между средним и большим пальцами, придерживая сверху указательным, тогда она сохраняет наклонное, более устойчивое положение; если вилок берут гарнир, она повернута вогнутой частью вверх и ею действуют как

ложкой.

Во время еды дети должны слегка наклоняться над тарелкой, жевать бесшумно с закрытым ртом. Пользоваться носовым платком следует, по возможности, перед едой.

Следует приучать малышей съедать гущу первого блюда вместе с жидкостью; котлеты, рыбу, отварные овощи, а также макароны или вермишель рекомендуется разделить на небольшие части. Огурцы, помидоры подаются нарезанными, фрукты (апельсины, мандарины) — очищенными. Крутые яйца желательно заранее разрезать и подавать на хлебе в виде бутербродов.

Дети старших групп едят котлеты, рыбу, отварные овощи, отделяя ребром вилки небольшие кусочки; сами нарезают помидоры, огурцы, самостоятельно очищают крутые яйца и фрукты.

С возрастом навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно, аккуратно. В старшей и подготовительной группе детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке.

Хлеб подается нарезанным тонкими кусочками (20—25 г). Детей приучают брать его из хлебницы, дотрагиваясь только до одного куска.

Во время еды дети иногда просят воды, чтобы запить пищу. Эту просьбу нужно удовлетворять, так как разжижение облегчает проглатывание пищи.

При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита.

**В ясельной группе** на стол накрывает няня. Когда пища принесена, воспитатель берет по 2-3 ребенка в туалетную и моет им руки. После мытья рук, ребенок идет в групповую комнату, садится за стол и сразу начинает есть. Блюда подают не горячими, но и не холодными. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.

Поблагодарив взрослых, малыши, по мере того как заканчивают еду, идут играть или готовиться ко сну.

### **Организация дежурства**

1. Воспитатель следит за порядком и последовательностью назначения детей на дежурство.
2. Под руководством воспитателя дежурные моют руки, приводят себя в порядок, одевают фартуки.
3. Младший воспитатель следит за правильностью сервировки. Воспитатель контролирует и оценивает работу дежурных.

Во время дежурства дети с помощью воспитателя начинают понимать, что их работа нужна всей группе (формируется мотивация), вырабатывается привычка выполнения постоянных трудовых обязанностей. Воспитатель постоянно обращает внимание всех детей на необходимость и обязательность данной работы, помогает детям понять связь между целью, результатом и его значением.

### **2 мл. гр.**

В начале года на стол накрывает няня. Во второй половине года вводится дежурство по столовой. Ежедневно дежурят четверо детей, а иногда и больше, в зависимости от количества обеденных столов (за каждым столом — один дежурный). Перед

тем как ввести дежурство, педагог организует специальное занятие, на котором подробно показывает и объясняет все действия, привлекая детей к их выполнению.

Дежурные сервируют с помощью помощника воспитателя: расстилают салфетки, раскладывают ложки для первого и второго блюда, ставят хлебницы с хлебом.

Руководя работой дежурных, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов, учит последовательности в совершении действий, точности, исполнительности.

П

о

м

### Средняя гр.

е

В средней группе каждый дежурный обслуживает один стол.

В начале года дежурит, кто хочет. Когда все научились дежурить, можно предложить детям график дежурства.

у Дети вместе с воспитателем и его помощником начинают осваивать навыки сервировки стола, т. е. дежурят по столовой, надевают специально сшитые фартуки и накрывают на стол.

т Дежурные расстилают индивидуальные салфетки, расставляют тарелки (заранее приготовленные помощником воспитателя), каждую против стульчика, справа от них кладут ложки и вилки, на середину стола ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны.

л Со второй половины года впервые появляются в сервировке стола ножи, и навык обращения с ними ещё не сформирован.

н Если на обед подаётся нож, то его кладут справа от тарелки лезвием к тарелке, рядом ложку, потом вилку для салата. Вилка для второго лежит с левой стороны тарелки.

я Маленькую ложечку – в блюдце или рядом с тарелкой параллельно краю стола, ручка ложки должна быть справа.

д Когда столы накрыты, дежурным наливают суп раньше других детей. Таким образом, дежурные обычно первыми заканчивают обед, после чего могут приступить к выполнению своих обязанностей.

ь Каждый ребенок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая ее на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол. При этом важно наблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если дети приучены складывать посуду аккуратно.

б Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками. Сметают крошки со стола.

ю

д

а

### Старшая гр.

В старшей группе процесс и объем труда усложняются. В начале года столько же дежурных, как и в средней группе. Со второй половины года на дежурство по столовой назначается по 2 ребёнка.

л Дежурные заходят пораньше, моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол в соответствии с числом детей.

д Посуда предлагается на разносе. С разноса на стол дети ставят по одному предмету.

и

й Дети ставят нужную посуду и выкладывают приборы с нужной стороны (ложки и ножи справа, вилки с лева). Ножи безопасны для детей с притупленным лезвием. Дети со старшей группы должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами.

о

с

Когда вся работа детей закончена, помощник воспитателя разливает готовую пищу. Дети садятся кушать, за столом воспитатель проговаривает вместе с ними, что они кушают, из чего приготовлено это блюдо, что в нем полезного.

Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывает её на другие (если помощник воспитателя не успела её убрать), а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол (блюдца на стопку, а чашку на поднос).

Дежурные убирают посуду, салфетницы, хлебницы, сметают крошки со стола.

Дети благодарят дежурных за оказанную помощь.

Дети должны сами твёрдо знать очерёдность своего дежурства и без напоминания приступить к нему.

Поблагодарив взрослых, дети выходят из-за стола.

### **Подготовительная гр.**

В подготовительной группе дежурные передают эстафету дежурства с вечер, но можно назначать и на целую неделю.

Начиная с января, дежурные договариваются между собой, кто что будет делать. Один - накрывает салфетки, раскладывает ложки и вилки, другой - ставит салфетницы, бокалы, раскладывает ножи и т. д.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды. Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой сочетается работа дежурных и каждого ребенка.

Например: каждый ребенок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая ее на другие, а чашку относят на разнос. Дежурные уносят салфетки, вилки, ложки, тарелки из-под хлеба, вытирают столы. Воспитатель приучает и детей благодарить дежурных за оказанную услугу, относится с уважением к их труду.

**Организационные вопросы дежурства включают порядок и последовательность назначения детей на дежурства.** Важно продуманно подбирать дежурящих детей (2-4 ребенка) с учетом объема работы, желаниями детей дежурить с тем или другим ребенком; с детьми, уверенно и четко знающими работу можно поставить менее умелого, которого дети будут сами учить; можно поставить двух-трех новичков, которые будут учиться вместе.

1. Воспитатель во время приема пищи:

- учит правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
- учит пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учит тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
- учит правилам общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с полным ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Воспитатель должен приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Мягко, но настойчиво воспитатель должен донести до ребенка мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками - это некрасиво.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии. Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Ребенок обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот кипяченной водой.

**Профессиональная обязанность воспитателя детского сада** - обучить ребенка правилам поведения за столом, которая происходит как на специальных организованных занятиях, так и во время приема пищи. 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. Воспитатель должен руководствоваться задачами, сформулированными в программах и проследить последовательность и постепенность по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей.

- **средняя группа (от 4 до 5 лет)** совершенствовать приобретенные навыки и умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом, салфеткой, полоскать рот после еды;

- **старшая группа (от 5 до 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;

Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд, но короткие промежутки неизбежны. Детям старших групп, сидящим за одним столом, разрешается в это время негромко поговорить, обменяться впечатлениями. Во время еды на столах должен поддерживаться порядок. Если кто-либо из детей нечаянно прольет еду на пол, надо тут же вытереть.

#### **Что должен уметь и знать воспитатель:**

- воспитывать привычку есть разнообразную пищу;
- проводить беседы с родителями о питании ребенка дома;
- выяснять причины возникновения плохого аппетита;
- создать условия для приема пищи (продумать расположение столов, чтобы дети видели глаза сверстников; соответствующую сервировку, чтобы на столе были предметы необходимые только для еды; подачу блюд; определиться в поведении воспитателя и его помощника);

- во время еды следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам, при этом не следует одергивать детей, делать им замечания;
- уметь разобраться в причине отказа ребенком от еды (при необходимости обратиться к медперсоналу; заставлять есть без аппетита нежелательно; постепенно приучать детей к нужной норме в еде);
- во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми, чтобы показать пример;
- позволить запивать еду, тем кто с трудом глотает пищу с компотом, киселем, соком или просто теплой водой;
- не следует торопить детей;
- не следует выполнять действие за детей, а нужно проверять и следить за правильным выполнением данных действий;

Одна из характерных черт культурного человека это умение вести себя за столом. Занятия по столовому этикету желательны проводить небольшим числом детей и в присутствии родителей, чтобы решать задачи, связанные с созданием единых требований в семье и ДООУ («Посуда и столовые приборы», «Как правильно и красиво накрыть на стол», «Поведение за столом», «Чаепитие за столом»)

При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита.