

Консультация для педагогов «Организации питания дошкольников»

Воспитатель Беркинова С.Н.



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 дети не были утомлены или возбуждены.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, активные 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, приводят в порядок волосы, одежду. Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола. Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалившись, перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

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

Важным моментом в правильной организации питания является сервировка стола. Посуда должна соответствовать возрастным возможностям, быть удобной, без трещин и сколов, одинаковой по форме и рисунку. У детей должны быть индивидуальные салфетки для сервировки стола. Если на третье дается компот с кусочками фруктов, кисель, то их следует подавать в чашках с блюдами и ложечками. Кофе, чай, молоко подаются не горячими и без ложек, фрукты подаются на блюдах. На столах не должно быть ничего лишнего.

Перед приемом пищи детьми, воспитатель оглашает меню.

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.

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 вилкой 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. Следует приучать малышей съедать гущу первого блюда вместе с жидкостью.

С возрастом навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно, аккуратно.

Детей приучают брать хлеб 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.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания. Взрослые (младший воспитатель и педагог) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом. Уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились, их пользе. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее». Выходя из-за стола, ребенок вытирает рот и руки салфеткой, благодарит.

Как пользоваться столовыми приборами, салфетками.

Ложку держать в правой руке (если ребенок не левша), подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот. Начиная со второй половины года во 2 младшей группе приучать детей пользоваться вилкой. Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке. Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки капусты, лука. Необходимо объяснить им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелках всё съедобно. Необходимо приучать есть гущу вместе с жидкостью. Учить детей отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию надо только малышам, которые сами с этим не справляются. Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром. Сосиски, сардельки в младшей группе подавать в разрезанном виде, с 4 до 7 лет дети разрезают их сами. Омлет, котлету берут только вилкой; ягоды в компоте – чайной ложкой. Хлеб надо класть на середину стола в хлебницы. Брать хлеб из общей хлебницы учить детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Ватрушки, печенье, пряники ставить на середину

каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учить детей брать, не выбирая, ту ватрушку, печенье, что лежит ближе к ним.

Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить рядом с тарелкой. Бумажной салфеткой пользуются только один раз, при необходимости берут другую.

Сервировка стола

В группах раннего возраста (2-3 года) продукты выдаются **порционно**. На хлебницы выкладывается хлеб к каждой смене блюд. Первое блюдо подаётся каждому ребёнку отдельно, по мере съедания первого подаётся второе.

- Не позволяйте ребёнку раннего возраста играть за столом с едой, не разрешайте ее выкладывать на стол и лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, в надежде, что он больше съест.

- Проводите перед едой каждый день один и тот же ритуал. Организовать мытьё рук, надеть нагрудник и только после этого усадить его за стол.

- После еды не выпускайте малыша из-за стола сразу. Ребенок не должен уходить чумазым. Покажите ему, как нужно пользоваться салфетками — они всегда должны быть на столе.

- Вытирайте ими ротик и ручки ребенка после еды. Так вы приучите его к аккуратности за столом.

В дошкольных группах (3-7 лет) стол сервируется так:

На середину ставят хлебницу с хлебом, салфетницу, раскладывают вилки или ложки. Расставляют тарелки, чашки.

Категорически запрещается оставлять использованную посуду, во время еды. Необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирает помощник воспитателя. Второе блюдо подают по мере съедания первого. Тарелки после второго складываются одна в одну на краю стола, дежурные их убирают.

Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряжённую обстановку, когда едят дети.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ по организации питания в группах

Условия воспитания положительного отношения к еде:

- удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка;
- благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;
- разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;

- исключение агрессивных методов воздействия (принуждения, угрозы, наказание);
- постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде;
- оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность;
- позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят;

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);
- назначают по 1 дежурному для каждого стола (младший, средний возраст); 2 дежурных на все столы – старший возраст.
- 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;
- уборка грязной посуды с детских столов в определённое место.

старший возраст:

- сервировка стола (самостоятельно и под присмотром взрослого);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);
- уборка грязной посуды и использованных салфеток, очистка столов от крошек.

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Как вести себя за столом.

Не сиди, развалившись.

Не клади ногу на ногу.

Не шаркай ногами, не разговаривай.

Не вертись, не толкай товарища.

Ешь аккуратно, не проливай на стол.

Кусай хлеб над тарелкой.

Не откусывай сразу большие куски хлеба . Ешь тихо.

Правильно держи вилку, ложку.

После еды положи ложку и вилку в тарелку.

Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.

После еды положи рот.