

# Организация питания в ДОУ

## В группе раннего возраста, I младшей группе:

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у малышей, пусть неосознанное, но, желание быть аккуратными. Эстетическое оформление стола - цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы порционированный хлеб на индивидуальном блюде.



В этом возрасте мы решаем несколько задач, одними из них являются:

- ознакомим с правилами поведения за столом;
- учим правильно держать ложку;
- побуждаем малыша к аккуратности.

Пользуясь салфеткой, ребёнок усваивает, что надо есть аккуратно, из-за стола встать с чистыми руками и лицом.

## II младшая группа.

**Достигнув трёхлетнего возраста, дети уже умеют и знают.**

**Знают:**

- наименования и назначение основных столовых приборов, блюд;
- элементы сервировки стола;
- отчасти, как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок), что сделать после еды (поблагодарить прополоскать рот)

**Умеют:**

- пользоваться ложками и вилок;
- пить из чашки;
- откусывать, жевать;
- пользоваться салфеткой;
- прилагать старания, чтобы быть аккуратными.

**Но детям ещё трудно:**

- не набирать в рот много пищи;
- не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи;
- пользоваться ножом;
- спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
- есть всё по порядку;
- самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после неё все требуемые процедуры.

**К четырём годам ребёнок может:**

- сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи), тарелки, хлебницу;
- пользоваться ножом, десертной ложкой, вилкой;
- есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
- ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные салфетки, столовые приборы;
- правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке: локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища);
- хорошо полоскать рот после еды;
- помогать взрослому в уборке посуды со стола;
- садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь;
- если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;
- перед едой и после неё не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

### **ПОМНИТЕ!**

Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят и слышат, следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ** хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.

**НЕ ФИКСИРУЙТЕ** во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.



### **Средняя группа.**

У малыша на пятом году жизни меняется отношение к еде: его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько её, насколько она ароматна и т.д.; он весьма чётко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания:

➤ постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми, яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На занятии по физкультуре вы бегали очень быстро - это всё овсяная каша, которую вы съели на завтрак»; «Съедим салат из свёклы, и ваши щёчки будут красивыми, румяными» и т.д.;

➤ ребёнка нельзя заставлять есть. Предлагая ребёнку еду, учитывайте его аппетит: детям, едят медленно, неохотно, второе блюдо на тарелке лучше делить как бы на несколько порций- зрительно это уменьшает объём пищи и помогает её есть:

➤ комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите *каждому потихоньку, но настойчиво*;

➤ по-прежнему технологию принятия пищи педагог проговаривает вслух, напоминая, что чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращайте своё внимание на то, как дети держат чашку. В этом возрасте они могут делать это правильно, за ручку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное пережевывание пищи - только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.



**На пятом году жизни:**

<b>Знает</b>	<b>Умеет и может</b>	<b>Ему еще трудно</b>
Наименование и назначение столовых приборов, блюд;	Пользоваться ложками, вилками, ножами;	На брать в рот много пищи;
Последовательность еды;	Пить из чашки, есть с тарелки;	Не отвлекаться, не разговаривать во время пережевывания и глотания пищи;
Элементы сервировки стола (скатерть, салфетки и т.д.);	Откусывать, жевать;	Пользоваться ножом;
Как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок);	Пользоваться салфетками;	Есть всё по порядку;
Что делать после еды (поблагодарить, пополоскать рот, горло, помочь убрать со стола);	Спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо	Сохранять за столом правильную осанку, координировать движения рук;
Куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы, салфетки;	Полностью самостоятельно готовиться к еде и после неё выполнить все требуемые процедуры;	Помнить и выполнять все ритуалы, связанные с едой, не отвлекаться на игру;
Что перед едой и после неё лучше не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой;	Сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы;	
Что не надо грызть зубами орехи, карамельки и т.п., так как от этого портятся зубы.	Правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища): хорошо полоскать рот после еды;	
	если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;	

Говоря о питании детей, нельзя забывать о столь важном вопросе, как подготовка группы.

### ***Необходимо:***

- проветрить помещение;
- создать обстановку спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- если вы используете музыку, то больше всего уместна музыка спокойная, мелодичная, негромко звучащая:
- сервировка с гола следующая: скатерть или салфетка под каждый прибор, гигиенические салфетки, столовые приборы (ложки- столовая, чайная, вилка, нож), хлебница, индивидуальные салфетки.

### **Как полоскать рот**

➤ После окончания еды малыш полощет рот. Для эффективности этой гигиенической процедуры весьма существенно, чтобы она выполнялась именно непосредственно после еды. Это не даст остаткам пищи закрепиться на зубах, не позволяет микроорганизмам, которые всегда есть во рту, начать «переваривать» зубы ребёнка.

➤ Для полоскания рта всем дают небольших размеров чашки с водой или настоем трав (ромашка, кора дуба, календула, шалфей и др.) в объёме 50-60 мл. Здесь нужна маленькая хитрость: столик с чашками желательно поставить так, чтобы, направляясь в туалетную комнату, ребёнок не мог пройти мимо, не мог не увидеть их.

➤ Благодаря этой процедуре мы не только бережём зубы, но и развиваем мышцы рта, мимику.

➤ В рот берётся глоток воды, чтобы его можно было «погонять» от щеки к щеке, вверх-вниз, между губами и зубами, пульсирующими движениями до упора слева-справа. В процессе полоскания в рот нужно взять не менее 5-6 глотков воды.

### ***Технология раздачи пищи:***

➤ сервировать столы помощник воспитателя с помощью дежурных начинает после получения пищи, когда все дети занимаются гигиеническими процедурами;

➤ помощник воспитателя начинает раздачу пищи персонально каждому ребёнку после того как дети сядут за стол;

➤ когда воспитатель закончит работу с детьми в умывальной он подключается к организации приёма пищи;

➤ желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как правильно его есть, в чем его основная польза; выражать уверенность, что все дети с ним хорошо справятся, и оценивать результат;

➤ Смену блюд производить после того, как ребёнок съест предыдущее блюдо. Не следует спешить, ребёнок может немного подождать и это даже хорошо: быстрая еда, плохо пережёванная пища искажают ощущения насыщения и в итоге плохо влияют на здоровье;

➤ после еды ребёнок сразу же должен прополоскать рот и горло.



**Не стоит забывать, что уют, царящий в помещении группы, привлекательность сервировки стола и самой пищи, ваше корректно-заботливое отношение к детям в ходе еды помогут сформировать у них не только аппетит, но и те общекультурные навыки питания, без которых вырасти здоровым просто невозможно.**