**Культура питания в детском саду** – наука, необходимая в современной жизни.  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.

**Правильное питание** – одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития.

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.

Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье. Как правило:

* дети не умеют правильно сидеть за столом во время приема пищи;
* не всегда используют салфетку;
* не знают названия блюд;
* не соблюдают правила поведения за столом;
* не всегда используют столовые приборы по назначению.

**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 стол ставят: салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом, чашку  с блюдцем (ручка чашки смотрит вправо), тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой – с правой стороны. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

К обеду стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтобы ребёнок мог сьесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак – с единственным отличием: не подается масло.

**Формирование культурно-гигиенических навыков за столом**

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в группу ясельную и старшую, 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 нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду.

**Детей раннего возраста (1-2 года) учат:**

* мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
* садиться за стул;
* пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
* пользоваться ложкой;
* вытираться салфеткой после еды;
* самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
* после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

**Детей первой младшей группы (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 старшей групп (4-5 лет, 5-6 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.

**Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет)** закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

**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  колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает нянечке накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет стаканы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюдца, которые предварительно поставила на стол нянечка, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

В старшей и подготовительной группах 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.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. Можно почитать и разучить с детьми стихи:

Мы дежурные сегодня.

Станем быстро помогать,

Аккуратно и красиво

Все столы сервировать.

Что сначала нужно сделать?

Будем руки чисто мыть.

Потом фартуки наденем,

Начнем скатерти стелить.

Мы салфетницы поставим,

А на самый центр стола –

Хлеб душистый, свежий, вкусный.

Хлеб всему ведь «голова».

Вокруг хлебниц хороводом

Блюдца с чашками стоят.

Ручки чашек смотрят вправо,

В блюдцах ложечки лежат.

Мы тарелки всем поставим,

Вилки, ложки и ножи.

Не спеши, как класть подумай,

А потом уж разложи.

От тарелки справа нож,

Ложка рядышком лежит.

Нож от ложки отвернулся,

На тарелочку глядит.

Ну а слева от тарелки

Нужно вилку положить.

Когда станем есть второе,

Будет с вилкой нож дружить.

**Памятка**

**«Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом»**

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:
Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения. Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Задачи** |
| Дети первой младшей группы (от 2-х до 3 лет) | Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить «спасибо». |
| Дети второй младшей группы (от 3-х до 4 лет) | Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом. |
| Дети средней группы (от 4-х до 5 лет) | Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды. |
| Дети старшей группы (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. |
| Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет) | Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой. Относить за собой часть посуды. |

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов!

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую:  лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,  или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

**Организация питания детей в группах**

1.  Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

* в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
* в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей ДОУ.

3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

4. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан:

* промыть столы горячей водой с мылом;
* тщательно вымыть руки;
* надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
* проветрить помещение;
* сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

5.  К сервировке столов могут привлекаться дети с  3 лет.

6. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой  убирают дети).

7. Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

8. Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:

* во время сервировки столов на столы ставятся тарелки с хлебом;
* разливают III блюдо;
* в салатницы, согласно меню, раскладывают салат (порционные овощи);
* подается первое блюдо;
* дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей);
* по мере употребления детьми блюда, младший воспитатель убирает со столов салатники;
* дети приступают к  приему первого блюда;
* по окончании, помощник воспитателя убирает со столов тарелки из-под первого;
* подается второе блюдо;
* прием пищи  заканчивается приемом третьего блюда.

9. Прием пищи педагогом и детьми может осуществляться одновременно.

10. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.