

Консультация для воспитателей по организации питания в детском саду

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у малышей пусть неосознанное желание быть аккуратными. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — салфетку, чистую, нарядную на вид. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки), порционированный хлеб в хлебнице.

Для каждого ребёнка должна быть приготовлена салфетка, такая же красивая, как и на столе. Малыш сам расправляет и заправляет её, пользуется ею после еды. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

знакомим с правилами поведения за столом,
развиваем мускулатуру рук, особенно кисти,
«настраиваем» организм на еду,
побуждаем малыша к аккуратности.

Пользуясь салфеткой, ребёнок усваивает, что надо есть аккуратно, из-за стола встать с чистыми руками и лицом, а значит, экономится одна процедура мытья рук и лица.

Полоскание рта процедура новая и не такая уж и лёгкая, и педагог должен принимать в ней участие, показывая и рассказывая малышам, что и как нужно делать.

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 вилкой;

пить из чашки, есть с тарелок;

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 прислушиваться не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, не позволяйте себе выразить 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»; «Съедем 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.