

---

*Методические рекомендации по  
организации питания в группах ДОО*

---

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, и 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. 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 особенностям, 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 блюдцах.

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. В последствии, дети учатся пользоваться столовыми приборами: в первой младшей группе едят ложкой самостоятельно, со второй младшей группы детей постепенно начинают приучать есть вилкой.

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 вилкой берут гарнир, она повернута вогнутой частью вверх и ею действуют как ложкой. Во время еды они 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. Крутые яйца для детей младших групп подают очищенными. 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 вместе с няней моет руки всем детям. После мытья рук, ребенок идет в групповую комнату, садится за стол и сразу начинает есть. Блюда подают красиво оформленными, 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 в спокойные игры, садятся на стульчики или готовятся ко сну.

### **2 мл.гр.**

В начале года на стол накрывает няня. Во второй половине года вводится поручения по столовой. Ежедневно выполняют поручения не более двух детей. Помощники сервируют с помощью няни стол: стелют салфетки, раскладывают ложки для первого и второго блюда, ставят хлебницы с хлебом. Руководя работой помощников, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов, учит последовательности в совершении действий, точности, исполнительности.

По мере употребления детьми блюда, младший воспитатель убирает со столов салатники; дети приступают к приему первого блюда; по окончании, младший воспитатель убирает со столов тарелки из – под первого; подается второе блюдо; прием пищи заканчивается приемом третьего блюда. По окончании приёма пищи дети благодарят взрослых и выходят из-за стола.

### **Ср. гр.**

В средней группе полноценное дежурство начинается со второго полугодия. Каждый дежурный обслуживает один стол, а иногда и больше, в зависимости от количества обеденных столов (за каждым столом — один ответственный). Перед тем как ввести дежурство, педагог организует специальное занятие, на котором подробно показывает и объясняет все действия, привлекая детей к их выполнению.

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

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

Дежурные стелют индивидуальные салфетки (скатерти), 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.

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

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.

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

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

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 понаблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если дети приучены складывать посуду аккуратно.

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

### **Ст.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.

Дежурные заходят пораньше, моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол в соответствии с числом детей. На стол дети ставят по одному предмету.

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. 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 должны убирать посуду, салфетницы, хлебницы, сметают крошки со стола.

Дети благодарят дежурных за оказанную помощь.

Дети должны сами твёрдо знать очередность своего дежурства и без напоминания приступать к нему.

Поблагодарив взрослых, дети старших групп дожидаются товарищей по столу, а затем организованно выходят из-за стола.

### **Под.гр.**

В подготовительной группе дежурные передают дежурство с вечера, но можно назначать дежурных и на целую неделю.

Начиная с января, дежурные договариваются между собой, кто что будет делать. Один - накрывает салфетки (скатерти), 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.

### ***Формирование культурно-гигиенических навыков за столом***

*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.

---

**Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить ребенка правилам поведения за столом.** Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание быть аккуратными. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — чистую салфетку. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки), порционный хлеб в хлебнице. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

знакомим с правилами поведения за столом,

- «настраиваем» организм на еду,
- побуждаем малыша к аккуратности.
- закрепляем умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, правильно держать ложку(вилку), пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.
- формируем умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо.

Технологию принятия пищи **в младшем и среднем возрасте** 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. Обращайте внимание на темп еды и тщательное пережевывание пищи – только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

**В старшей группе** совершенствуется:

- умение правильно пользоваться ложкой;
- умение правильно пользоваться вилкой;
- есть аккуратно;
- есть бесшумно;
- умение сохранять правильную осанку за столом;
- умение обращаться с просьбой, благодарить;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

**В подготовительной группе** закрепляются умения и навыки:

- аккуратно пользоваться столовыми приборами;
- обращаться с просьбой, благодарить;
- культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

Говоря о питании детей, нельзя забывать о столь важном вопросе, как подготовка комнаты. Необходимо:

- проветрить помещение и по возможности сохранить проветривание в течении всего процесса еды;
- создать обстановку спокойного общения, настраивающего детей на еду;
- если вы используете музыку, то больше всего уместна спокойная, мелодичная, негромко звучащая;
- правильная и красивая сервировка стола.

После еды желательно предоставить детям возможность для самостоятельной деятельности (обязательно нужно дать разъяснение, что после еды играть следует спокойно, чтобы «в животе всё улеглось на свои места»), т.е. у ребёнка закладывается стереотип на здоровое поведение.

Таким образом, уют, царящий в помещении группы, привлекательность сервировки стола и привлекательность 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.

**Знание правил столового этикета** формирует у ребенка уверенность. Введение определенных правил должно быть постепенным, обучающим. Этикет за столом, в принципе, ничем не отличается от правил для взрослых. Не забывайте показывать на личном примере хорошие манеры. Основные правила, соблюдение которых весьма желательно для дошкольника: кушать

аккуратно и без лишнего шума, не играть с едой, следить за осанкой, заботиться о присутствующих за столом (для более старших).

**Помните!** 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. Комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите *каждому потихоньку, но настойчиво*.

**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.

# Методические рекомендации по организации питания в младшей группе

## Первая младшая группа

1. Дети приводят в порядок свои костюмы, моют руки и лицо, тихо отодвигают стулья, садятся за столы и принимаются за еду, не дожидаясь указаний педагога.
2. Педагог контролирует, чтобы дети сели близко к столу, но не прижались к нему грудью, прямо сидели, голову немного склонили над едой.
3. Перед едой необходимо создать у детей спокойное, ровное настроение.
4. Не разрешать детям ставить локти на стол, это мешает соседним деткам и некрасиво.
5. Есть надо аккуратно, не пачкать одежду.
6. Тканевые салфетки заменяются салфетками из бумаги.
7. Учить детей жевать еду с закрытым ртом.
8. В ходе приёма пищи нельзя торопить детей. У них должно быть достаточно времени, чтобы научиться правильно есть.
9. После приема пищи необходимо поблагодарить взрослого, хорошо вытирать губы и пальцы салфеткой; при подъеме со стола, тихо задвигать стул; нельзя мешать тем, кто не закончил есть.
10. У педагога должен быть дифференцированный подход к детям в отношении количества еды.
11. Не допускать насильное кормление.
12. Нельзя с полным ртом выходить из-за стола.

К концу года дети осваивают следующее:

грязные руки, невымытые фрукты и овощи, грязные столовые приборы могут стать причиной заболевания;  
надо мыть руки, овощи и фрукты перед едой;  
надо использовать только чистые столовые приборы;  
сформировано умение самостоятельно мыть с мылом руки после загрязнения и перед едой, засучить рукава перед этим;  
есть аккуратно и самостоятельно;  
тщательно пережевывают пищу;  
держат ложку в правой руке;  
пользуются салфетками;  
выходят из-за стола тихо, после окончания еды, задвигают стул;  
благодарят взрослого.

## Вторая младшая группа

1. Дети приводят в порядок свои костюмы, моют руки и лицо, тихо отодвигают стулья, садятся за столы и принимаются за еду, не дожидаясь указания педагога.
2. Педагог контролирует, чтобы дети сели близко к столу, но не прижались к нему грудью, прямо сидели, голову немного склонили над едой.
3. Перед едой необходимо создать у детей спокойное, ровное настроение.
4. Не разрешать детям ставить локти на стол, это мешает соседним деткам и некрасиво.
5. Есть надо аккуратно, не пачкать одежду.
6. Тканевые салфетки заменяются салфетками из бумаги.
7. На четвертом году детям дают вилки и обучают разным приемам их использования.
8. Кусочки мяса, рыбы, макароны надо накалывать, держать при этом вилку под наклоном (*придерживать сверху указательным пальчиком*).
9. Чтобы есть гарнир - вермишель, рис, пюре, вилку надо держать вверх вогнутой стороной.
10. Котлету, запеканку, пудинг - ребром вилки отделяются маленькие кусочки постепенно, по мере того, как съедается предыдущая порция.
11. Если еда заранее размельчается, она быстро



остывает и приобретает неприятный внешний вид.

12. Дети должны придерживать еду кусочком хлеба в левой руке.

13. Дети учатся пережёвывать пищу с закрытым ртом.

14. В ходе приёма пищи нельзя торопить детей. У них должно быть достаточно времени, чтобы обучиться правильно есть.

15. После приема пищи необходимо поблагодарить взрослого, хорошо вытирать губы и пальцы салфеткой; при подъеме со стола, тихо задвигать стул; нельзя мешать тем, кто не закончил есть.

16. У педагога должен быть дифференцированный подход к детям в отношении количества еды.

17. Не допускать насильное кормление.

18. Нельзя с полным ртом выходить из-за стола.

К концу года ребёнок должен уметь:

сервировать стол, использовать при этом салфетки, столовые приборы (*ложка, вилка, нож, тарелка, хлебница*);

садиться к столу с чистыми руками, опрятными и причесанными, сидеть тихо, без шума;

правильно использовать нож, десертную ложку, вилку;

хлеб во время приема пищи не крошить хлеб;

есть плотную и мягкую пищу, десерт, фрукты;

не проливать еду;

жевать еду с закрытым ртом;

ориентироваться в том, куда положить отходы (оставшаяся косточка от ягоды, фантик от конфеты, использованная гигиеническая салфетка, использованные столовые приборы);

правильно брать еду рукой с тарелки и ртом с прибора;

тихо, тщательно, равномерно жевать, глотать;

правильно сидеть за столом;

ложка должна идти ко рту, а не голова к тарелке, локти не надо отводить в стороны, они должны находиться возле туловища;

прополоскать хорошенько рот после приема пищи;

помочь взрослым убрать посуду со стола.

# Организация питания в ДОУ

**ЭТИКЕТ**-это та его часть, которая связана с поведением детей за столом и воспитанием навыков культуры еды.

Каким же правилам этикета мы обучаем детей в саду?

## **1.Как сидеть за столом, как вести застольную беседу и что нельзя делать за столом.**

Перед каждым приемом пищи дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду. Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе. 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.

## **ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА ОБЯЗАТЕЛЬНА.**

При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,
- не говорить пока во рту пища.

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 только о делах, связанных с питанием детей (уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились). Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно. Если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание. Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго!

«Спасибо» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п.

## **2.Как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку.**

Ложку держать в правой руке, подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот; вилку можно держать и в правой, и в левой руке: в правой – когда стол сервирован только вилкой, в левой – когда вилкой и ножом. На тарелку столовые приборы кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Начиная со второй половины года во 2 младшей группе приучать детей пользоваться вилкой, в средней группе — пользоваться ножом. Салаты есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгрести и слегка поджимать. Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке. Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки капусты, лука. Необходимо объяснять им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелках всё съедобно. Необходимо приучать есть гущу вместе с жидкостью. Второе блюдо с гарниром и без нужно есть с помощью ножа и вилки: курицу, рыбу, сосиску, суфле. Учить детей отделять ребром вилки по кусочку и съесть его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию надо только малышам, которые сами с этим справляются. Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира. Сосиски, сардельки в младшей группе подавать в разрезанном виде, с 4 до 7 лет дети разрезают их сами. Также подавать в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками; макароны, картофельное пюре, омлет, котлету – только вилкой; блины, оладьи, арбуз – вилкой и ножом; ягоды в компоте – чайной ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку и кладут на блюдце, ложку в стакане не оставляют; хлеб не откусывают, а отламывают руками, суп с

хлебом можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска, правильнее положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку. Хлеб надо класть на середину стола в хлебницы, нарезав его на небольшие куски (20—25 г). 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. Пирожки, ватрушки, печенье, пряники ставить на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учить детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним, пирожки, печенье, пряники дети едят, держа их в рук, чай пьют как обычно)

Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой. Бумажной салфеткой пользуются только один раз, при необходимости берут другую.

Чашку с ручкой берут указательным пальцем, который просовывается в ручку, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

Бокал без ручки, стакан берут ниже к донышку.

## СЕРВИРОВКА СТОЛА В ДЕТСКОМ САДУ

В группах раннего возраста 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 стол сервируется так:

**ЗАВТРАК** - на середину ставят хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюда. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки (в зависимости от блюда). Вилка — с левой стороны, нож — справа, ложка параллельно краю стола. Питье наливает взрослый, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе обслуживающий персонал разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

Основное блюдо подают ребёнку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Тарелки складывают друг на друга и оставляют на краю стола.

**ОБЕД** — стол сервируют так же, но компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку. Дежурные разносят тарелки с салатом, воспитатель приглашает детей за столы. По мере съедания детьми салата, младший воспитатель разливает суп, разносить помогает воспитатель. Дежурные к этому процессу не допускаются. Категорически запрещается оставлять использованную посуду, во время обеда необходимо приучать детей не оставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают младший воспитатель и дежурные дети. Второе блюдо подают по мере съедания первого, помогает разносить воспитатель и младший воспитатель. Тарелки после второго складываются одна в одну на краю стола, дежурные их убирают, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

**ПОЛДНИК** — стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло.

**УЖИН** – стол сервируют также, как и к завтраку, кроме масла.

- хлебница

- Чайная ложка

- Чайная ложка

- Столовая ложка, нож

- вилка

- Тарелка под салат

*Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили в этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. И, наконец, третье требование касается принуждения ребенка во время еды.*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ по организации питания в группах**

### **Условия воспитания положительного отношения к еде:**

- удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;
- 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, киселем, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят;
- во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

### **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 определенное 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 скатерть.

Кусай хлеб над тарелкой.

Не откусывай сразу большие куски хлеба . Ешь тихо. Не чавкай.

Правильно держи вилку, ложку и нож.

После еды положи ложку и вилку в тарелку.

Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.

После еды полощи рот.

Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Предварительно дети убирают игрушки на свои места, моют руки. Прием пищи должен проходить только в чистой, хорошо проветренной комнате. Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать.

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. Особенно осторожным нужно быть по отношению к легко возбудимым, нервным детям, не перегружать их впечатлениями.

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

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

Посуда должна соответствовать возрастным возможностям, быть удобной, приятной по виду, одинаковой по форме и рисунку.

Не следует усложнять сервировку стола, используя мелкие тарелки как подставки под глубокие. На столах не должно быть ничего лишнего, что мешало бы брать хлеб, салфетки, ставить тарелки. К приему пищи столы накрываются заранее, и в подготовке их принимают участие дежурные дети. Обязанности дежурных зависят от их возраста.

Накануне няня узнает меню, готовит соответствующую посуду и ставит ее на подсобный стол. Дежурные расставляют посуду на столах.

Перед приемами пищи дети тщательно моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных.

Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд, но короткие промежутки неизбежны. Детям, 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. После еды дети ставят свою посуду на середину стола, а дежурные убирают ее. Поблагодарив взрослых, малыши, по мере того как заканчивают еду, идут играть; дети старших групп дожидаются товарищей по столу.

Во время приема пищи воспитатель следит за тем, чтобы дети съедали положенную им порцию, приучает есть культурно

Детей младших групп нужно приучать брать понемногу, есть не торопясь, пережевывая пищу. В первые дни можно позволить детям держать ложку и вилку, как им удобно. Необходимо помогать детям доедать порцию, так как у маленьких детей быстро устает рука. В этом воспитателю помогает няня. Когда дети научатся есть без помощи взрослых, педагог показывает, как нужно правильно держать ложку и вилку.

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

**В средней и старшей группах** навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно, аккуратно. Во время еды они должны слегка наклоняться над тарелкой, жевать бесшумно с закрытым ртом. Пользоваться носовым платком следует по возможности перед едой.

Дети постарше едят котлеты, рыбу, отварные овощи, отделяя ребром вилки небольшие кусочки; сами нарезают помидоры, огурцы, самостоятельно очищают крутые яйца и фрукты. Яйца всмятку им лучше подавать в специальных подставках.

При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита. Если же еда связана с неприятными переживаниями (например, при принудительном кормлении), то у ребенка может возникнуть отвращение к пище, и вместо радостного ожидания завтрака или обеда нередко образуется оборонительная реакция: малыш отворачивается от еды, отталкивает ее руками, плачет. Иногда у детей можно найти за щекой сухой комочек пищи через много часов после еды и даже на следующий день. Раз возникшее отрицательное чувство к пище может закрепиться.

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

**Встречаются дети с плохим аппетитом.** Прежде всего нужно установить причину этого, чтобы найти соответствующий подход к ребенку. Ухудшение аппетита может быть связано с состоянием здоровья. Такие дети требуют особого внимания со стороны взрослых. Нужно посоветоваться и с врачом, который в случае необходимости назначит лечение. Есть дети, которые не едят какой-либо пищи из-за невосприимчивости к ней организма. В этом случае надо, в порядке исключения, подобрать для них подходящее меню. Иногда малыши отказываются от незнакомых кушаний, так как не приучены к ним в семье. Следует постепенно приучать ребенка к новым блюдам. Дети, перенесшие какие-либо заболевания, физически ослабленные, могут есть медленно. К ним нужно относиться внимательно, не торопить. Нормальный темп еды восстанавливается по мере укрепления здоровья.

**С детьми избалованными**, которых дома уговаривают есть, прибегая к разным способам поощрения, следует быть неукоснительно требовательным. Их поведение во время еды сравнительно быстро исправляется.

Ни в коем случае нельзя фиксировать внимание малышей на недостаточности их аппетита, говорить об этом в их присутствии. Не следует упрашивать, задабривать и уговаривать есть. Надо воздействовать на эмоции детей, пользуясь поощрением, внушением, примером сверстников. Хорошо зная характер и склонности детей, педагог может найти соответствующий подход к каждому ребенку: одного посадит между ребятами, обладающими хорошим аппетитом, другому предложит попробовать салат или лук, выращенный в детском саду.

Большую роль в формировании положительного отношения к еде играет правильно построенный режим дня. Достаточное пребывание на воздухе, подвижные игры, процедуры по закаливанию, нормальный сон способствуют повышению аппетита. Воспитатель проводит систематическую работу с родителями по вопросам детского питания. На собраниях им рассказывают о значении правильного питания для здоровья и физического развития детей. В родительских уголках организуются выставки, освещающие вопросы питания, правильность составления меню, приготовления пищи.

Нужно ежедневно знакомить родителей с меню детского сада и вывешивать рекомендуемый выбор блюд для ужина. Важно убедить родителей в том, что завтрак, который они дают детям дома, нарушает режим питания на целый день, а сладости, съеденные перед едой, снижают аппетит.