

Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 76 комбинированного вида» (МАДОУ № 76)

Рекомендации для педагогов
«Организация питания в ДОУ»

2024 г.

Одной из главных задач детского сада – обеспечить конституционное право каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно сохранить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Организация питания осуществляется на основании нормативных документов.

Факторы определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни:

- Состав продуктов питания
- Их качество и количество
- Режим и организация питания.

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – сформировать навыки культуры поведения за столом. Это 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 — у каждого ребенка индивидуальная салфетка. 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.

технология организации питания

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 внимание на то, как дети держат чашку. Обращайте внимание на темп еды и тщательно 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 вилок;
- есть аккуратно;
- есть бесшумно;
- умение сохранять правильную осанку за столом;
- умение обращаться с просьбой, благодарить;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихонько 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, вилок, салфеткой.

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

- проветрить помещение;
- 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.

технология раздачи пищи:

Ранний возраст (2 – 3 года)

- На стол ставится первое блюдо с ложкой, хлебницы с хлебом.
- После съедания первого блюда, грязная тарелка убирается и подается второе блюдо.
- После съедания второго блюда грязная тарелка убирается и подается напиток.

Остатки пищи счищаются в мойке!!!

Младший возраст (3 – 4 года) и средний возраст (4 – 5 лет)

- На стол ставится первое блюдо с ложкой, хлебницы с хлебом, напиток.
- После съедания первого блюда, грязная тарелка убирается и подается второе блюдо.
- После съедания второго блюда грязная тарелка убирается.

Старший возраст (5 – 7 лет)

- На стол ставится первое блюдо и второе блюдо одновременно, хлебницы с хлебом, напиток.
- После съедания первого блюда, грязная тарелка убирается.
- После съедания второго блюда грязная тарелка убирается.
- Дети сами убирают чашки для напитка (если есть отдельный стол).

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

После еды желательно предоставить детям возможность для самостоятельной деятельности. Обязательно нужно дать разъяснение, что после приема пищи играть следует спокойно, чтобы «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, привлекательность самой пищи, ваше корректно-заботливое отношение к детям в ходе еды помогут формировать у них не только аппетит, но и те общекультурные навыки питания, без которых вырасти здоровым просто невозможно. **Одежда воспитателя – в процессе приема пищи воспитатель надевает белый халат, волосы убраны.**

Формирование представлений о полезной и здоровой пище.

Большая роль отводится формированию представлений у детей о полезной и вредной пище, калорийности блюд и их содержании.

Младшая группа

Задачи: дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Средняя группа

Задачи: воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей, фруктов, других полезных продуктов; формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Старшая группа

Задачи: расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия»); формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Подготовительная группа

Задачи: расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность приема разнообразия в питании, питьевой режим).

Задачи формирования культурно - гигиенических навыков и навыков культуры питания

Усложнение задач формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

1 младшая группа (2 – 3 года)

□ формировать привычку мыть руки по мере загрязнения и перед едой.

2 младшая группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой; вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;
- сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой – со второй половины года), салфеткой.

средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), салфеткой, полоскать рот после еды.

старшая группа (5 -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.

подготовительная к школе группа (6 -7 лет)

- закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, не шумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой, благодарить взрослых.

Методы и формы организации работы с детьми:

1. Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия в пищеблок, наблюдение за сверстниками)
2. Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)
3. Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры).

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 всегда 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, чашка – если есть что в нем размешивать. Начиная со второй половины года во 2 младшей группе приучают детей пользоваться вилкой, в средней группе – пользоваться ножом. Салаты есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка поджимать остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке. Многие ребята имеют привычку вылавливать из супа кусочки капусты, лука. Необходимо объяснять им, что повара посылают 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 кусочек 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. Учить детей есть отщипывая, 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 и едят сами. Также подавать в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут и едят руками; макароны, картофельное пюре, омлет, котлету – только вилкой; блины, оладьи, – вилкой и ложкой; ягоды в компоте – чайной ложкой, косточку отделяют во рту и кладут на блюдце, ложку и вилку не оставляют; суп с хлебом можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от кусочка, 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). Беря хлеб из общей хлебницы учить детей указательным и большим пальцами, так же держать его во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Пирожки, пирожочки, печенье, пряники ставить на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах.

❖ Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует положить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не использована, 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 доньшку.

Сервировка стола в детском саду

В группах раннего возраста продукты выдаются **порционно**. На хлебницы выкладывается хлеб 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 ему 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 посадить 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, салфетницу, блюдца. 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 относит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

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

ОБЕД - стол сервируют так же, но компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку. Воспитатель приглашает детей за столы. Младший воспитатель разливает суп, разносит компот, помогает воспитателю. 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 создает 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 первого 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.

УЖИН – стол сервируют также, как и к завтраку.