«Утверждено»
приказом от 08.08. 2022 г. № 55
заведующий МДОУ
«Детский сад комбинированного
вида № 2 «Машенька»
г.Ершова Саратовской области»
_____И.В. Требунская

Методические рекомендации

«Организация питания детей»

для педагогов и младших воспитателей

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 2 «Машенька»
г. Ершова Саратовской области»

ПИТАНИЕ - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммуннитета, профилактика заболеваемости. Поэтому качеству и организации питания уделяется повышенное внимание. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей и младших воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Сервировка стола

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом, учат их уважению к пище, недопустимости небрежного к ней отношения. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

С **раннего возраста** для детей следует правильно сервировать стол, воспитывать у них способность есть опрятно, аккуратно. Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание принимать пищу. 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, порционный хлеб в хлебнице. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

знакомим с правилами поведения за столом,

- «настраиваем» организм на принятие пищи,
- побуждаем малыша к аккуратности.
- опрятно есть, пользоваться салфеткой;
- формируем умения выполнять элементарные правила культурного поведения за столом.

Посуда должна быть небольшого размера, привлекательной, красивой формы, с интересным детским рисунком. Для детей раннего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки. Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые. Красочные кружки и тарелки способствуют увеличению аппетита в большей мере, чем однотонная и безликая посуда. При этом необходимо помнить, что она должна отвечать всем гигиеническим требованиям, именно поэтому алюминий в детском питании не используется. Пластмассовая посуда также не приемлема, разве только в качестве дополнительных аксессуаров, таких, как подставки для салфеток или хлебницы. Посуда для принятия пищи должна быть без сколов и трещин.

Ложки для малышей удобны десертные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

Вилки в раннем возрасте давать не рекомендуется.

•Мы знаем о том, что полезные блюда часто не вызывают у детей должного энтузиазма. Поэтому сервировка и оформление блюд особенно важна.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Зайдя в группу ясельную и старшую, мы не только увидим, но и услышим разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать. 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 первой группы раннего возраста (1-2 года) учатся:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться на стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой; Воспитатель приучает ребёнка держать ложку в правой руке, за середину черенка, обхватив сверху пальцами.
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Детей второй группы раннего возраста(2-3 года) учатся:

- закреплять умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, правильно держать ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20 – 30 мин до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используют для создания у детей определенного настроя, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки с мылом, вытираются индивидуальным полотенцем.

Перед раздачей пищи няня тщательно протирает поверхность столов горячей водой с мылом, моет руки, надевает специальную одежду. В это время воспитатель с детьми может заниматься гигиеническими процедурами, чтением книги, беседой или просмотром мультфильмов.

Технология раздачи пищи:

--сервировать столы младший воспитатель начинает после получения пищи,

- дети занимаются гигиеническими процедурами под руководством воспитателя, а младший воспитатель помогает и следит за поведением детей;

- Мл. воспитатель на раздаточном столе разливает 1 блюдо, разливает 3 блюдо, нарезает хлеб, затем приступает к раскладке 2 блюда.

Мл. воспитатель 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;

Дети рассаживаются по подгруппам за каждый стол (соблюдая принцип постепенности), воспитатель каждому завязывают нагрудники, и перед ребенком выставляют 1 блюдо, хлеб (категорически запрещается рассаживать детей заранее за пустые столы). По мере съедания 1 блюда выставляют второе, затем 3 блюдо. Столы заранее не сервируют, соблюдается принцип постепенности и последовательности в организации приема пищи.

--желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, что сегодня на обед или завтрак, как правильно его есть, в **чем его основная польза**; выражать уверенность, что все дети с ним хорошо справятся и скушают всю еду, и оценивать результат.

- В группе раннего возраста, когда у детей не сформирован навык самостоятельного приема пищи, сотрудники группы участвуют в докармливании детей. Докармливание детей осуществляется с помощью второй ложки.

Технологию принятия пищи в раннем 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.

Не следует допускать, чтобы дети долго сидели за столами в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее.

Блюда должны подаваться своевременно, чтобы, сев за стол, малыш тут же начал есть, т. е. недопустимо сажать детей за пустые столы.

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 «развалясь», перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Не следует вести разговоры о плохом аппетите, избирательном отношении к отдельным блюдам, непереносимости их и т. п. **Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде.** Не надо принуждать ребенка, если он не хочет съедать всю пищу. Обычно рекомендуются средние нормы питания, не рассчитанные на индивидуальные особенности и потребности организма. Кормление ребенка против его желания может вызвать отвращение к пище. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности. Приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что положено.

Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Детей учат есть и первое и второе блюдо с хлебом, не брать пищу из тарелки руками, мясное блюдо гарниром, пользоваться салфеткой.

Надо помнить, что движения ребёнка ещё мало координированы, и требовать от него соблюдения полного порядка во время еды нельзя. Дети быстро утомляются и, утолив голод, начинают отвлекаться или совсем перестают есть. Взрослые должны помочь им закончить обед. Если малыш всё – таки отказывается от еды, настаивать не следует.

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.

ДЕТИ ДОЛЖНЫ УСВОИТЬ ПРАВИЛА:

--нельзя выходить из-за стола с куском хлеба, пирога, яблока и т.д.; нельзя выходить если рот наполнен непрожёванной пищей**. Уже в этом возрасте ребёнок должен благодарить взрослого после еды, задвигать свой стульчик, недопустимо детям раннего возраста самим носить стульчики.**

Во время еды воспитателю следует разговаривать с детьми («Ешьте, дети, суп вкусный»; «Катя, возьми хлеб, откуси кусочек»; «Мария Ивановна, Саша съел суп, положите и ему, пожалуйста, котлету с картошкой. Вкусная котлетка, ешь, Саша» и пр.), использовать художественное слово.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ, САЛФЕТКАМИ, ДЕРЖАТЬ ЧАШКУ.

Столовыми приборами учим пользоваться в европейской манере: нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку их кладут только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту. Столовой ложкой едим суп, десертной кашу, суфле, желе, ягоды, пудинг.

Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. начиная с раннего возраста. Ее следует приложить к губам, затем, сжав, в комочек, положить на использованную тарелку или специально подготовленный контейнер, если пища не доедена, рядом с тарелкой.

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

К шести годам ребенок должен знать и соблюдать основные правила поведения за столом и не делать того, что может быть окружающим неприятным: чесаться, ковырять в зубах, жевать с открытым ртом, причмокивать губами, оставлять ложку в чашке, есть с ножа, облизывать пальцы, набивать до отказа рот;

Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке;

Салаты, овощи (начиная со старшей группы) есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держа вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка прижимать.

Кашу разрешается есть десертной ложкой.

Второе блюдо с гарниром и без нужно есть с помощью ножа и вилки (начиная со старшей группы).

Фрукты едят по-разному. Почистить, фрукты малышам должны взрослые, (яблоко почистить от кожуры и порезать ножом на порционной тарелке ребёнка), но допускается есть яблоко целиком, если дети хорошо овладели навыками еды.

Пироги, печенья, пряники дети младших групп едят на порционных тарелках, у детей старших групп на середине стола стоит хлебница или тарелка, откуда дети берут и едят, держа их в руке.

Суп с хлебом можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска.

ЭТИКЕТ КОРМЛЕНИЯ И СЕРВИРОВКА.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные.

Посуда должна быть небольшого размера, а главное, привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы.

Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки; для детей 5—6 лет лучше иметь среднего размера (на 300 —400 г).

Хорошо иметь мелкие тарелки двух размеров: десертные — за завтраком и полдником и мелкие, соответственно размеру глубоких тарелок,— для вторых блюд.

Ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные - столовые. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

Вилки следует давать детям начиная с младшей группы (вторая половина года). Детей 5—6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера, так называемые детские.

Во время кормления детям раннего возраста надо надевать клеёнчатые нагрудники.

• **К ЗАВТРАКУ** стол сервируется следующим образом: На середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи (для масла) – старший дошкольный возраст. Вилка с левой стороны, нож и ложка– справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей.

Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка. Питье наливает мл. воспитатель, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе младший воспитатель разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

Если на завтрак подают яйца, их кладут в тарелку, которая стоит в центре стола

• **К ОБЕДУ** стол сервируют сходным образом. На середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, салфетницу (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи. Вилки с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей, а на край стола горкой ставят глубокие тарелки (по 4 штуки на каждую половину стола).

Но сок и компот разливают заранее. Если в компоте есть ягодки, то в бокал кладётся маленькая ложечка. Всю остальную еду приносят в тарелках порционно. Младший воспитатель разливает суп. После того как дети съедят первое блюдо, подаётся второе. Если младший воспитатель внимательно следит за детьми во время еды, она всегда успеет вовремя подать каждому второе.

Категорически запрещается оставлять использованную посуду. Стол должен быть всегда опрятным.

• **К ПОЛДНИКУ** стол сервируют так же, как и к завтраку. Если на полдник: пирожки, печенье, вафли, нарезные пироги, то их подают в порционных тарелках (начиная со

средней группы в хлебницах, которые можно ставить в середине стола, но так, чтобы каждый ребёнок мог свободно и легко достать)

В распоряжении детей должны быть и салфетки. После полутора лет они должны научиться самостоятельно пользоваться ими.

• К ***УЖИНУ*** стол сервируется так же, как и к **завтраку**.

--**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 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.

--Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующими механизмом голода, который показывает, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут сопутствовать ему в течение всей жизни. Вкусы ребенка могут быть наследственными и формироваться в семье в силу особенностей ее питания.

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.

Таким образом, большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание детей.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.