

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРАВИЛА

Тема воспитания культуры питания очень актуальна. Потому что умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует общий уровень культуры человека.

Известно, что самые прочные привычки (полезные и вредные) формируются в детстве. Самый благоприятный возраст для воспитания у детей правильных привычек, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, для усвоения культурных традиций питания, формирование принципов правильного питания - это дошкольный возраст. Поскольку дети проводят большую часть дня в ДОУ, то организация детского питания - это задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива нашего учреждения.

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Культура поведения ребенка за столом это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. 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.

Задача воспитателей, а также родителей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении, сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что полезное не всегда вкусно. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно или избыточно.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть их нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомые для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с такими продуктами должно происходить только в присутствии взрослого. Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Взрослый обязательно обращает внимание ребенка на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Культура питания неразрывно связана с гигиеническим воспитанием, перечислим основные задачи:

- воспитывать самостоятельность при соблюдении правил гигиены;
- учить правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно,
- бесшумно пережевывать пищу;
- знакомить с правилами этикета в современном обществе;
- учить пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд, запеканка);
- учить сервировать стол;
- учить правилам общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей).

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка. По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Рассмотрим задачи формирования культуры питания по возрастам:

Детей первой младшей группы (2-3 года) приучают:

- 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;
- 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. Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте.

В настоящее время правила столового этикета стали общепринятыми формулами поведения во время приема пищи. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

В дошкольном учреждении детей держать вилку в левой руке, а нож — в правой. Вилки дают детям начиная со 2-ой младшей группы (2 полугодие), а ножи — со старшей группы.

- 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.

- 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.

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 не 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 детирезают их сами; макаронны, картофельное пюре, омлет, котлету – только вилок; блины, оладьи, – вилок и ножом; ягоды в компоте – чайной ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку и кладут на блюде, 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, правильное положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку.

Хлеб надо класть на середину стола в хлебницы. 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 - на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах.

Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним, пирожки, печенье, пряники дети едят, держа их в руках, чай пьют как обычно).

Бумажной салфеткой дети должны уметь 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.

Обучают детей правилам поведения за столом педагоги как на специально организованных занятиях, в играх, так и во время приема пищи. Дети знакомятся с разными видами посуды (кухонной, столовой, чайной) и столовых приборов, усваивают правила пользования ими. Чтобы полученные умения стали привычкой, потребностью ребенка, необходимо подкреплять их положительным примером взрослых – воспитателей и родителей. Чистота, порядок, красивая сервировка, неспешная совместная трапеза должны стать ежедневной нормой.

Формы привития культуры питания в дошкольном учреждении разнообразны. Одной из них является **дежурство**. Дежурным выдают нарядную форму, состоящую из колпаков и фартуков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».



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

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и расставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: вложить в салфетницы салфетки, убрать после еды хлебницы и салфетницы.



В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка хлебниц, салфетниц, но и, например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит сервировка стола (самостоятельно и под присмотром взрослого): расстановка хлебниц, салфетниц, складывание тканевых салфеток, размещение бумажных салфеток в салфетницах - скручивание в трубочки, нарезание, складывание - это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

В нашем учреждении, по традиции, прием пищи педагогами и детьми осуществляется одновременно.

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

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 минут до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания. 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!

При разговорах во время приема пищи дети должны усвоить всего два правила:

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

Взрослые (помощник воспитателя 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.

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 вступил 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. При проведении завтрака, обеда дети могут спокойно обратиться с просьбой к воспитателю; самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку. Других разговоров во время приема пищи лучше не допускать.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

Важное условие для успешного воспитания культуры питания – **единство требований со стороны взрослых в детском саду и в семье**. Овладение культурой питания - нелёгкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, и только систематическая работа даст свои результаты!

Составила: старший воспитатель Овчинникова К.В.

Использованы материалы памяток и консультаций для педагогов ДОУ по организации питания, а также сайт <https://www.prodlenka.org>