**Консультации для воспитателей**

Организация питания в группах

дошкольного учреждения

 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 - обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

**В группе раннего возраста:**

* Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у малышей 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), порционированный хлеб в хлебнице.
* Для каждого ребёнка должна быть приготовлена салфетка. 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;
* закрепляем умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем;
* опрятно есть;
* держать ложку в правой руке;
* пользоваться салфеткой,

 Формируем умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо.

**II младшая группа**

Достигнув трёхлетнего возраста дети уже многое 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)

*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);
* 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 выражать 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»; «Съедим 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.

**На пятом году жизни ребёнок:**

*Знает, умеет и может*

*Но ему ещё трудно:*

* наименование и назначение столовых приборов, блюд;
* пользоваться ложками, вилками, ножами;
* не брать в рот много пищи;
* последовательность еды;
* пить из чашки есть с тарелки;
* не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи;
* элементы сервировки стола (скатерть, салфетки и т.д.)
* откусывать, жевать;
* как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок);
* пользоваться салфетками;
* есть всё по порядку;
* что делать после еды

(поблагодарить, пополоскать рот, горло, помочь убрать со стола);

* спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
* сохранять за столом правильную осанку, координировать движения рук;
* куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы;
* полностью самостоятельно готовиться к еде и после неё выполнять все требуемые процедуры;
* помнить и выполнять все ритуалы, связанные с едой, не отвлекаться на игру;
* что перед едой и после неё лучше не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой;
* сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы;

**Старшая группа**

*Совершенствовать:*

* 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.

**Подготовительная группа**

*Закреплять умения:*

* аккуратно пользоваться столовыми приборами;
* обращаться с просьбой, благодарить;
* закрепить навыки 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 группы.

*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 музыка спокойная, мелодичная, негромко звучащая;
* сервировка стола следующая: скатерть или салфетка под каждый прибор, зветы, гигиенические салфетки, столовые приборы (ложки- столовая, чайная, вилка, нож), хлебница, индивидуальные салфетки;

**Технология раздачи пищи:**

* Сервировать столы помощник воспитателя с помощью дежурных начинает после получения пищи, когда все дети занимаются гигиеническими процедурами;
* помощник воспитателя 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;
* желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как правильно его есть, в чем его основная польза; выражать уверенность, что все дети с ним хорошо справятся, и оценивать результат;
* смену блюд производить после того, как ребёнок съест предыдущее блюдо. Не следует спешить, ребёнок может немного подождать и это даже хорошо: быстрая еда, плохо пережёванная пища искажают ощущения насыщения и в итоге плохо влияют на здоровье;

 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.о. 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.