

## Консультация для педагогов и родителей «Культура питания в детском саду»

Подготовила: Безрукавая Е.М.,  
воспитатель МБДОУ д/с № 88

***Культура питания подразумевает воспитание. «Культурное воспитание начинается очень рано, когда ребенку очень далеко до грамотности, когда он только научился хорошо видеть, слышать и кое-что говорить».***

***А. С. Макаренко***

Культура питания в детском саду - наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться. Правильное питание – одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

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.

### **Правила сервировки стола**

В детском саду детей учат питаться на классический европейский манер. Вилка в левой руке, нож - в правой. Исходя из этого сервируют столы. Вилки дают детям начиная с младшей группы, а ножи - со старшей группы.

**В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.**

**К завтраку** на стол ставят: салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом, чашку с блюдцем (ручка чашки смотрит вправо), тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой – с правой стороны. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

**К обеду** стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребёнок мог съесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.

**К полднику** стол сервируется, как и на завтрак - с единственным отличием: не подается масло.

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

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать - не везде, конечно, но это типичная картина. 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 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.

## **Формы привития культуры питания**

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является *дежурство*. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

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

**В средней группе** дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставила на стол нянечка, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

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

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. Можно почитать и разучить с детьми стихи:

*Мы дежурные сегодня,  
Станем быстро помогать,  
Аккуратно и красиво  
Все столы сервировать.*

*Что сначала нужно сделать?  
Будем руки чисто мыть.  
Потом фартуки наденем,  
Начнем скатерти стелить.*

*Мы салфетницы поставим,  
А на самый центр стола –  
Хлеб душистый, свежий, вкусный.  
Хлеб всему ведь «голова».*

*Вокруг хлебниц хороводом  
Блюда с чашками стоят.*

*Ручки чашек смотрят вправо,  
В блюдах ложечки лежат.*

*Мы тарелки всем поставим,  
Вилки, ложки и ножи.  
Не спеши, как класть подумай,  
А потом уж разложи.*

*От тарелки справа нож,  
Ложка рядышком лежит.  
Нож от ложки отвернулся,  
На тарелочку глядит.*

*Ну а слева от тарелки  
Нужно вилку положить.  
Когда станем есть второе,  
Будет с вилкой нож дружить.*