



# СЕРВИРОВКА СТОЛА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Составитель: Пинаева Е.Н.  
воспитатель высшей категории

Красиво сервированный стол делает любой прием пищи особым событием. Не обязательно ждать праздника, чтобы порадовать себя. Поговорим о сервировке стола в домашних условиях





# Сервировка стола на завтрак

Завтрак — первый прием пищи, задающий настроение всему дню. Порадуйте себя не только вкусной едой, но и красивой сервировкой

- Каша (овсяная, рисовая, кукурузная, многозерновая или гречневая). Варится на молоке. Можно добавить сезонные ягоды или фрукты.
- Омлет или яичница, можно добавить немного сыра или свежей зелени.
- Творожная запеканка или сырники с вареньем.



- Из напитков подойдет чай или какао



# Сервировка завтрака

Пирожковая тарелка  
(для хлеба, круассанов,  
пирожков)

Нож для масла,  
паштета, джема



Стакан для воды



Стакан для сока



Чайная или  
кофейная пара  
(чашка с блюдцем)



Чайная ложка



Вилка

Подтарельник



Тарелка для  
основного блюда



Столловый  
нож



Столловая  
или десертная  
ложка



Яркая и необычная посуда привлечет внимание ребенка





# Сервировка стола на обед

Обед является важной частью дня для детей и играет ключевую роль в их росте и развитии. Это время, когда дети могут получить все необходимые питательные вещества, чтобы поддерживать свое здоровье и активность

- Супы (рыбный, щи, борщ, овощной, с крупами, суп-пюре). Желательно, чтобы ребенок ел суп ежедневно.
- Горячие блюда: паровые котлетки, тефтели, паштеты, отварное либо приготовленное на пару мясо с гарниром из овощной смеси или пюре. Обед можно дополнить хлебом и небольшой порцией напитка (компот, морс, кисель).



## Схема сервировки стола к обеду

Как правило, в обеденном меню присутствует закуска, первое блюдо, второе и – практически всегда – какой-нибудь десерт. Обязательное условие – наличие закусочных тарелок, ножа, вилки, ложки. Что касается первых блюд, то для них понадобятся либо глубокие тарелки, либо чашки для бульона. Под них всегда ставится подставочная тарелка.





## Идеи, как разнообразить обед ребенка



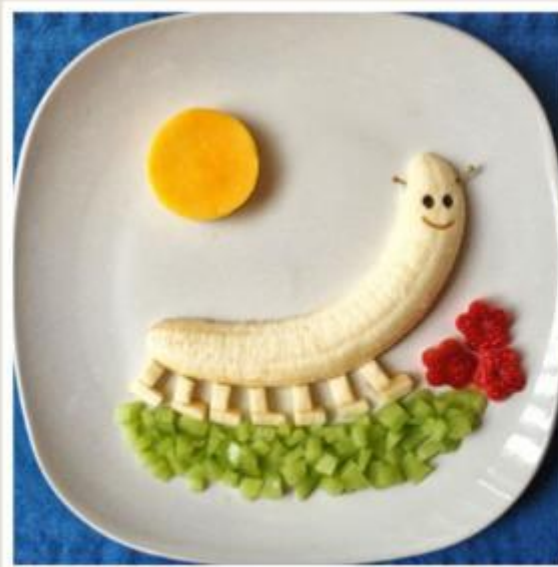


# Полдник и перекус



Суть полдника заключается в том, чтобы предоставить детям возможность пополнить энергию, улучшить концентрацию и поддержать здоровье. Во время полдника дети могут перекусить и отдохнуть. Полдник является важной частью детского рациона питания и способствует формированию правильных пищевых привычек.

Перекус помогает **детям** поддерживать свои энергетические уровни и снабжать их важными питательными веществами, которые будут поддерживать их рост, развитие и обучение. Лучшие закуски питательны — с низким содержанием сахара, жира и соли. Свежие фрукты и овощи, а также продукты, содержащие цельное зерно и белок, являются хорошим выбором. Рекомендуется предлагать **перекус** в одно и то же время каждый день.





# Сервировка стола на ужин

**Ужин для детей – это важное время, когда они могут получить необходимые питательные вещества для роста и развития.**

- картофельное или овощное пюре;
- легкое рыбное или мясное блюдо;
- рагу;
- пудинг;
- ленивые вареники;
- творожная запеканка и др.

Ужин дополняют напитком: чаем, компотом или морсом.

Перед сном можно предложить кефир или йогурт.



# Сервировка стола на ужин

- 1 — столовая тарелка;
- 2 — пирожковая тарелка;
- 3 — столовые приборы;
- 4 — чайная ложка;
- 5 — бокал для воды;
- 6 — салфетка.





## Праздничная сервировка стола



## Праздничная сервировка стола

