

# Методические рекомендации по организации питания детей

*Захарова Е.В.,  
Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 1 Солнышко»*

Воспитание культурно – гигиенических навыков и умений – одно из основных и значимых задач воспитательного процесса, способствующее укреплению здоровья и разностороннему развитию воспитанников в ДОУ.

Ребенку очень важно вовремя узнать научатся выполнять установленные в обществе нормы и правила поведения.

Особенно важен этап начальной стадии формирования культурно – гигиенических навыков и умений, т.е. дошкольный возраст.

В профессиональные обязанности воспитателя входит обучение ребенка правилам поведения за столом, правилам столового этикета и культуры поведения во время приема пищи. Обучение детей правилам культуры поведения за столом происходит постепенно как на специализированных занятиях, так и во время приема пищи.

Важнейшим условием успешного формирования культурно – гигиенических навыков является **рациональная** организация обстановки и воспитательного процесса.

Для этого нужно:

1. Продумать организацию пространства группы, чтобы было удобно для приема пищи, осуществлению дежурства по столовой и работы младшего воспитателя;
2. Продумать организацию эстетичной и привлекательной сервировки столов и уголка дежурных;
3. Четко распределить обязанности персонала группы по организации всех этапов приема пищи: от начала дежурства детей до мытья посуды после приема пищи детей;
4. Составить четкий алгоритм действий дежурных (лучше в схеме) и последовательность трудовых действий воспитателя и младшего воспитателя;

5. Постепенно приучать и детей последовательности выполнения трудовых действий во время дежурства по столовой;
  6. Осуществлять воспитателю контроль и помощь в работе дежурных, использовать **воспитательные методы** поощрения и анализа работы дежурных;
  7. Обеспечивать индивидуальный подход во время организации питания и осуществления дежурства детей по столовой;
  8. Установить тесный контакт с семьей для выработки единых требований и правил по формированию культурно – гигиенических навыков.
8. И последнее, самое главное, самым взрослым безупречно и безукоризненно выполнять правила культуры приема пищи. Потому как все ваши усилия по воспитанию у детей столового этикета сводятся к нулю, когда вы сами его не соблюдаете. Нужно помнить, что для маленького ребенка взрослый, тем более воспитатель, пример для подражания. Не надо ссылаться на маленький возраст детей. Дети все подмечают и замечают. Родители, иногда заглядывая в неурочное время тоже делают свои выводы. Поэтому если сели сами обедать – то делайте это правильно. Категорически запрещается в ДООУ есть на ходу, есть из кастрюли, блюда, есть из одной тарелки и первое и второе, использовать для всех блюд только ложку, есть украдкой в укромном уголке, беседовать с младшим воспитателем на отвлеченные темы во время приема пищи, говорить в набитом ртом, и тому подобное. Этому вы должны приучить и младших воспитателей.
- При организации питания многое зависит от деятельности младшего воспитателя и правильного взаимодействия воспитателя с ним.
- Получение пищи на группы осуществляется строго по графику. Перед раздачей пищи младший воспитатель обязан промыть столы горячей мыльной водой. Затем -тщательно вымыть руки, надеть специальную униформу для получения и раздачи пищи.
- Работой дежурных во время завтрака и ужина в начале учебного года должен руководить воспитатель, во время обеда - младший

воспитатель, но для того, чтобы младший воспитатель правильно осуществлял это дежурство воспитателю необходимо рассказать и объяснить, как и что нужно делать. Постепенно работой дежурных во все приемы пищи начинает руководить младший воспитатель полностью. Иногда младшие воспитатели недопонимают, что надо делать и как учить детей, придумывают отсебятину, которая портит общую картину организации питания детей на группе. Поэтому важно, чтобы младший воспитатель знал, как и чему учить детей в разный возрастной период детей.. Воспитательные функции во время приема пищи детей осуществляет воспитатель. В его должностные обязанности входит привитие культурно – гигиенических навыков и культуры приема пищи. Используются разнообразные методы и приемы воспитательного воздействия. Все методы и приемы должны быть направлены на культуру приема пищи, обучение новым навыкам, а также на формирование положительного отношения к разнообразным продуктам и блюдам.

Огромное значение для выработки положительного отношения к еде, разнообразным продуктам и блюдам имеют правильная и грамотная сервировка столов. Важно учесть все нюансы и тонкости, знать возрастные особенности и возможности детей. Сама сервировка столов должна располагать к культуре приема пищи.

Ежегодно в нашем детском саду проводится проверка по организации питания на группах. Результатом этих проверок являются типичные ошибки и недостаточное внимание воспитателей к организации режимных моментов Назову некоторые из них.

### **Частые ошибки воспитателей:**

1. Воспитатели рано отправляют детей на дежурство. В подготовительной группе, дети совсем не успевают погулять и это плохо. По режиму на утреннюю прогулку отведен всего один час. Часто встречаются задержки занятий, да еще дежурных младший воспитатель забирает за 15 минут до захода всей группы с прогулки. В итоге дети очень мало

гуляют. В остальных группах также часто детей очень рано отправляют дежурить. Оптимальное время для захода дежурных с прогулки считается за 5 минут до захода всей группы. Неправильно отправлять дежурных за 15, да и за 10 минут.

2. Воспитатели рано заводят детей с прогулки. Младшему воспитателю на кухне не выдадут питание раньше графика. Поэтому нужно четко рассчитать время захода детей с прогулки, время раздевания и умывания таким образом, чтобы детям не приходилось долго ждать приема пищи. Сокращать время прогулки нельзя, а вот увеличивать можно. Были случаи, когда детям 20 минут приходилось ждать обеда. Это неправильно. Время ожидания должно быть минимальным. В идеале до 5 – 6 минут.

3. Неправильная сервировка столов.

а) Особенно стоит обратить внимание на подкладки под тарелки. Во многих группах они неэстетичные, мятые, грязные обветшалые. Нужно найти их оптимальный вариант с точки зрения удобства, эстетики и практичности. Они должны быть не маленькими, а достаточными по размеру, оптимальным размером считается  $30 * 25$ .

б) Недостаточное количество хлебниц. Особенно там, где большие столы. Оптимальным считается хлебная тарелка на 2 максимум на 4 ребенка.

в) Столовые приборы располагаются неправильно.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 1**

Правильно: хлебницы и вазоны в центре стола. Столовые приборы кладутся справа ближе к тарелке вилка зубчиками кверху, рядом ложка, углублением вниз. Если используется нож, то вилку кладут слева, а нож справа, острием к тарелке.

г) Все продукты питания должен раскладывать только младший воспитатель. Дети к этому процессу не допускаются (даже при раскладывании хлеба). Кстати, хлебницы дежурные должны расставлять на столы без хлеба.

4. Не проводится воспитательная работа педагогов во время приема пищи детей. Стоит отметить, что в соответствии с ФГОС все режимные моменты являются как воспитательными так и образовательными мероприятиями в ДОУ, наряду с образовательными занятиями. Поэтому воспитателям следует продумать и использовать эффективные методы и приемы организации питания на группах.

Воспитатель учит детей правилам культуры поведения за столом согласно возрастным показателям. Основные первоочередные задачи по возрастам во время организации приема пищи:

### **2 - 3 года (1 и 2 группы раннего возраста)**

- Правильно держать ложку в руке (если ваши воспитанники неправильно держат ложку в младшей группе, значит вы, как воспитателя не достаточно прикладывали усилия по этому вопросу в группах раннего возраста в работе как с детьми так и родителями).

### **3 – 4 года (младшая группа)**

- Правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой, салфеткой;

- Не крошить хлеб;

- Тщательно пережевывать пищу с закрытым ртом;

- Не разговаривать во время еды и с полным ртом.

Во второй половине учебного года в этой группе водится дежурство по столовой по желанию детей. Дежурство в этой группе заключается в раскладывании только столовых приборов и хлебниц без хлеба. Раскладывание тарелок и чашек вводится ближе к концу учебного года.

### **4 – 5 лет (средняя группа)**

- Брать пищу по – немногу;

- Правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой;

- Полоскать рот после еды;

Во время дежурства осуществлять полную сервировку столов.

### **5 – 6 лет (старшая группа)**

- Вводится использование ножей
- Детей приучают есть аккуратно и бесшумно;
- Особенно внимательно обращается внимание на посадку за столом и осанку во время приема пищи;
- В обязанности дежурных вводится уборка посуды со стола.

### **6-7 лет (подготовительная группа)**

- осуществляется полная сервировка столов;
- закрепляются все навыки и умения культуры приема пищи;
- в обязанности дежурных вводится сметание мусора со стола специальной щеткой с маленьким совочком.

Именно , на это следует обращать воспитателю больше внимания.

5. Не проводится обучение детей правилам пользования столовыми приборами. Основные замечания по использованию вилки. Для обучения необходимы не только объяснения во время приема пищи, а специальные образовательные занятия. Использование ножей в нашем ДОО не принято, а зря.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 2**

Выбрать блюда, которые едят с помощью ножа.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 3**

Показ правильного использования вилки при подаче различных блюд.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ № 4**

Объяснить детям и показать, как правильно есть

- суп;
- котлету,
- омлет
- компот.

6. Никак не организован и не продуман с точки зрения воспитательных функций прием пищи взрослыми во время обеда. Воспитатели сами не соблюдают правила этикета. И это печально.

7. Самая главная ошибка – удерживание детей за столами после того как ребенок все съел. Это неправильно.

8. В группах раннего возраста деятельность взрослого направлена на то, чтобы ребенок был сыт. Для этого используется прием докармливания. У детей только начинают формироваться культурно – гигиенические навыки приема пищи. Во время обеда детей воспитатели должны раскладывать детям тарелки с супом, учить правильно держать ложку, учить правильно сидеть за столами, докармливать детей, убирать тарелки по мере съедания блюд, раскладывать вместе с младшим воспитателем вторые блюда и чашки с компотом, раздевать детей на сон, вести детей на горшок и укладывать спать. Поэтому неправильно, когда сотрудники группы обедают вместе с детьми. Раньше в группах раннего возраста (особенно в яслях взрослые обедали после того как укладут детей спать. Как лучше???

Для закрепления у детей культурно – гигиенических навыков и используют различные методы и приемы. Давайте перечислим их. (.....Дидактическая игра «Что чем едят»)

Подводя итоги консультации можно выделить несколько важных моментов:

1. За организацию питания на группе отвечает воспитатель;
2. Организация приема пищи несет такие же воспитательные и функции, как и образовательные мероприятия;
3. Формирование культурно – гигиенических навыков в дошкольном возрасте является наиболее оптимальным;
4. При организации питания необходимо хорошо знать возрастные показатели возрастных возможностей детей;

5. Постоянно нужно следить и корректировать сервировку столов;
6. Воспитателю с младшим воспитателем следует всегда, в любой образовательной ситуации показывать положительный пример культуры приема пищи.
7. Продумать четкую организацию питания и алгоритм действий сотрудников группы во время организации питания;
8. При организации любого приема пищи использовать воспитательные методы и приемы;
9. Не удерживать детей после приема пищи за столами;
10. Придумать групповые ритуалы и правила.

02.11.2023

Захарова Е.В.