

Гигиена и эстетика питания в детском саду



Все знают, что чистота-залог здоровья, поэтому детям необходимо показывать это на собственном примере. Всегда мойте руки перед едой и после, мотивируя своим примером малышей, ведь лучшим средством от микробов является мыло. Если ребёнок, прежде чем сесть за стол, играл в игрушки, с животными, пользовался туалетом, то, без сомнений, направляйте его в ванную. Очень важно обучать детей правилам

этикета и культуре питания с самого раннего возраста. Именно в детском саду ребёнок учится пользоваться вилкой, ножом, ложкой, учится накрывать стол скатертью, раскладывать салфетки, расставлять на стол вазочки с цветами или по-своему украшать обеденный стол. Нужно не замечать отмечать приятный внешний вид блюда, запах. Если у ребёнка плохой аппетит, то можно предложить ему воды и уговорить съесть самую белковую часть блюда.

Важным аспектом являются соответствие окружающей обстановке принятию пищи. Не должно быть таких отвлекающих источников, как: громкие разговоры, приказы, музыка, когда приходит время обеда, то ребёнок не должен нервничать или быть в истерике. Нельзя торопить детей во время еды. Обязательно нужно накрывать столы скатертью, детям следует использовать салфетки. не должны вызывать негативные эмоции вид еды на тарелке, а, наоборот, вызывать аппетит. Температура приготовления пищи — 50–60°, чтобы не допустить ожога. Нельзя использовать алюминиевую посуду, лучше, чтобы она была из стекла или фаянса, возможна нержавеющая сталь.

Всегда указывайте детям о том, что нельзя класть локти на стол, после окончания приёма пищи нужно промокнуть рот салфеткой и вытереть руки, из-за стола не стоит выходить с пищей. Ребят старшего возраста можно интересно складывать салфетки (лебедь, кораблик). Обращать их внимание, что салфетка должна быть выглаженная, свежая, чистая.

Никогда не забывайте напоминать детям о том, что во время еды нужно:

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынет, а не дуть на них;
- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Меньщикова Ольга Юрьевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022