

## Эстетика питания детей в детском саду

Обязательный компонент правильного питания - это режим дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям мы прививаем важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскание рта, учим пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучаем тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания». Мы знакомим детей с этикетом питания при помощи презентаций, дидактических пособий, бесед.

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (*ложкой, вилкой*), приобретает определенные навыки культуры питания.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого педагог должен позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс. (*Мы читаем книги, повторяем тексты песен к праздникам, играем в игру «глухие телефоны», «колечко, колечко, выйди на крылечко»*).

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Для этого у нас в группе есть алгоритм сервировки стола.



Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. (*У нас есть схема посадки детей за столами в соответствии Сан. Пинами.*)

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Блюда подаются не очень горячими, но и не холодными. В группе имеется дидактическое пособие, с помощью которого дети могут сами определить, правильно ли подано блюдо.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, для этого мы используем несколько схем: чем полезен тот или иной продукт.

Например, в моркови содержатся витамины - А, полезен, для роста и влияет на остроту зрения

Дети закрепляют эти знания с помощью дидактической игры. У нас подобраны карточки с разными продуктами и прямоугольная таблица, вверху, которой стоят названия витамина, к примеру «А», задача ребенка найти как можно больше продуктов, в которых содержится этот витамин. Педагог старается сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено, не ломать хлеб, а откусывать его.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей.

В подготовительной группе, в отличие от групп раннего возраста, детей рекомендуется приглашать за полностью накрытый стол. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки.

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или компота, чтобы они могли запивать плотную пищу.

Что бы получить хороший результат по культуре питания в подготовительной группе, педагогам со второй младшей группы рекомендуется, проводить не менее одного занятия в месяц по этикету питания.

Так же мы широко использовали - ролевые игры, ситуативные, словесные, сенсорные, дидактические игры. В сюжетно-ролевой игре предлагались разные ситуации, связанные с отработкой навыков и правил поведения за столом: «Встречай гостей», «Составим меню для праздника», «Поварята».

На познавательных занятиях мы знакомимся с профессией повара, выделяя тот факт, как старается повар приготовить блюдо, что бы понравилось ребятам. Здесь же мы знакомимся с кухонной утварью, электрическими приборами их назначением и правилами эксплуатации.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. А ещё одна главная проблема родителей - это сильная занятость на работе, и приготовление пищи из полуфабрикатов и перекус в кафе быстрого питания. Мы разработали и провели разные формы работы с родителями:

- информационные папки
- консультации
- у нас запланировано общее родительское собрание на тему: «В здоровом теле, здоровый дух».