

Организация питания в детском саду

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



Организация питания в детском саду

В дошкольном учреждении, где ребёнок находится большую часть дня, полноценно и хорошо организованное питание имеет первоочередное значение.

Правильная организация питания детей в ДОО предусматривает необходимость соблюдения следующих основных принципов:

- составление полноценных рационов питания;
- использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп; правильное сочетание его с режимом дня каждого ребёнка и режимом работы каждого учреждения;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно-просветительной работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учёт климатических, национальных особенностей региона, времени года, изменение в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд, повышение или понижение калорийности рациона и пр.;
- индивидуальный подход к каждому ребёнку, учёт состояния его здоровья, особенностей развития, периода адаптации, наличие хронических заболеваний;
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
- повседневный контроль за работой пищеблока, доведением пищи до ребёнка, правильной организацией питания в группах;
- учёт эффективности питания детей;
- проветривать помещение и по возможности сохранить одностороннее проветривание в течение всего процесса еды;
- создать обстановку спокойного общения, настраивающую детей на еду. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений;
- уместно использовать музыку в качестве фона (музыка подбирается спокойная, мелодичная);
- при сервировке стола необходимо иметь красивую, удобную и устойчивую посуду, соответствующую по объёму возрасту детей, столовые приборы, скатерти, салфетки.

Первоначальная сервировка стола: скатерть или индивидуальные салфетки под каждый прибор, плейсматы, столовые приборы, соответствующие завтраку,

обеду или ужину /ложки – столовая, чайная, вилка, нож /, хлебница, индивидуальные салфетки, можно добавить цветы или зелень в невысоких вазочках;

- столы и стулья должны соответствовать росу детей, с тем, чтобы ноги детей имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение и конфликты между сидящими рядом.

В подготовке и проведении питания детей нужна согласованность в работе педагогов и младшего воспитателя. Каждый должен твёрдо знать свои обязанности.

Кроме того, необходимо, чтобы не только педагоги, но и младшие воспитатели были осведомлены о программных требованиях, предъявляемых к формированию навыков детей данного возраста, об индивидуальном подходе к ним в связи с процессом питания:

- сервировать стол помощник воспитателя с помощью дежурных начинает после получения пищи, когда все дети занимаются гигиеническими процедурами и заканчивает к моменту готовности первого ребёнка сесть за стол;
- младший воспитатель начинает раздачу пищи персонально каждому ребёнку после того, как он сел за стол;
- когда воспитатель закончит работу с детьми в умывальной, он переодевается в форменную одежду и подключается к раздаче пищи и организации питания в целом;
- при раздаче блюд важно знать объём порций для детей вашей возрастной группы, уметь порционировать пищу, красиво её оформлять;
- желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо его правильно есть, в чём его основная польза, кто его любит... выражать уверенность, что дети с ним хорошо справятся и оценивать результат;
- смену блюд производить после того, как ребёнок съест предыдущее блюдо. Не следует спешить – ребёнок может немного подождать и это даже хорошо: быстрая еда, плохо прожёванная пища искажают ощущения насыщения и в итоге плохо влияют на здоровье детей;
- подачу третьего блюда осуществляют индивидуально, подавая чашку вместе с блюдом и чайной ложкой, после того, как ребёнок съел второе блюдо, исключения составляют компоты и кисели, которые можно поставить на стол до того, как дети сядут за стол;
- в группах ясельного возраста за сервировку стола отвечает младший воспитатель, а за раздачу пищи педагог, который сажает детей за сервированный стол и подаёт им пищу, в то время как младший воспитатель умывает детей в умывальной комнате;
- после еды ребёнок сразу же должен прополоскать рот и горло, так как полоскание через 4 – 5 минут уже не даёт оздоровительного эффекта.

1. Особого внимания требуют дети младшего ясельного возраста. Их питание организуется за 4-х местным столом. Воспитатель приучает детей самостоятельно есть не только густую пищу, но и жидкую.
2. Обращает внимание на внешний вид кушанья, вкусовые качества, запах, следит за тем, чтобы ребёнок брал пищу понемногу, пережёвывал её, приучает есть с хлебом, учит выполнять элементарные навыки культурной еды («вытри руки салфеткой»).
3. Ни в коем случае недопустимо в данных группах звучание во время еды музыки, громких разговоров, в т.ч. и радио. Нельзя понукать и торопить, насильно кормить и докармливать, осуждать ребёнка за неосторожность, неаккуратность.
4. Важно придерживаться нескольких принципов:
 - последовательность подачи блюд должна быть всегда постоянной;
 - перед ребёнком должно находиться только одно блюдо;
 - блюдо не должно быть слишком горячим или слишком холодным;
 - надо учитывать привычки детей, когда дети отказываются от пищи, можно пойти на компромисс;
 - порцию можно уменьшить, отделив ложкой часть гарнира;
 - нарезать булочку или бутерброд, яблоко или печенье на несколько частей;
 - попросить малыша только попробовать это блюдо;
 - замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.
5. Во время еды маленькие дети обычно пачкают руки, лицо, одежду, столы. С целью предохранения детской одежды от загрязнения можно пользоваться длинными нагрудниками. Воспитатель сначала сам поддерживает чистоту рук и лица ребёнка, осторожно вытирая их салфеткой после каждого загрязнения, и приучает к этому детей. Важно следить, чтобы во время питания у детей не нарушалось обоняние, необходимое для возбуждения аппетита, и он вовремя пользовался носовым платком.
6. В группах дошкольного возраста питание организуется всей группой с обязательным учётом принципов постепенности и последовательности, что позволяет подойти к каждому ребёнку индивидуально. Дети с четырёх лет начинают принимать регулярное участие в дежурствах по столовой. В обязательные действия детей входят: раскладывание столовых приборов, хлебниц, салфетниц.
7. Как ни один процесс, питание требует выполнения от детей целого ряда правил культурного поведения, воспитание которых начинают с младшего возраста. При посадке за стол воспитатель следит, чтобы дети садились близко к столу, но не прижимались бы к нему грудью, сидели бы прямо, поставив правильно ноги и слегка склонив голову над тарелкой.
8. Обычно во время еды руки у детей заняты, но если одна рука свободна, то кисть руки должна лежать на столе, чтобы не допустить неправильного положения корпуса ребёнка. Надо контролировать, чтобы дети не ставили на стол локти, правильно пользовались бы столовыми приборами. На четвёртом году жизни детей приучают есть с помощью вилки, показывают различные

приёмы пользования ею. Ножом дети могут начать пользоваться на пятом году жизни.

9. Детей надо приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, а не поочерёдно – сначала густое, потом жидкое и наоборот. Для того чтобы ребёнок съедал суп до конца, его приучают слегка наклонять тарелку в сторону от себя, с тем, чтобы можно было зачерпнуть ложкой остатки, но нельзя позволять переливать остатки супа в ложку, так как это неэстетично, и можно запачкать скатерть, руки.
10. Вторые мясные и рыбные блюда необходимо приучать есть, чередуя с гарниром. Третьи блюда – кисели, компоты, - следует подавать в чашках с блюдцами и чайными ложками. Детей приучают съедать фрукты из компота вместе с сиропом. Младшие дети косточки от компота кладут на блюдце, старшие, вначале на ложку, поднося её ко рту, а затем перекадывают на блюдце.
11. Кушанья подают к столу в таком виде, чтобы процесс питания не усложнялся: кожу апельсинов, мандаринов надрезают, хлеб подавать лучше нарезанным на квадратные кусочки, масло для детей средних и старших групп лучше давать порционно, чтобы дети сами намазывали его на хлеб. Для детей младших групп готовят бутерброды, в случае если дети отрицательно относятся к бутербродам с маслом, можно положить масло в поданное блюдо.
12. В процессе еды воспитатели наблюдают, как едят дети, контролируют осанку, походку, соблюдение правил культурной еды. В случае необходимости сделать указания кому-либо из детей, воспитатель подходит к ребёнку, не привлекая внимание остальных, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребёнка ещё мало понятно указание воспитателя: «Ешь опрятно». Ему легче сделать правильно, услышав такое замечание: «Не набирай в ложку много каши».

