

***Методические
рекомендации
по организации питания***



Методические рекомендации по организации питания во второй младшей группе (3-4 года)

1. Приведя в порядок свою одежду, вымыв руки, а иногда и лицо, дети, тихо отодвинув стулья, садятся за столы и, не дожидаясь указания воспитателя, принимаются за еду.
2. Воспитатель следит, чтобы дети садились близко к столу, но не прижимались к нему грудью, сидели бы прямо, немного склонив голову над едой.
3. Надо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям.
4. Есть аккуратно, не пачкая одежды.
5. Салфетки из ткани заменяются бумажными.
6. На 4-ом году дети получают вилки и учатся различным приёмам пользования ими: - макароны, кусочки мяса, рыбы надо накалывать, держа вилку наклонно (придерживая сверху указательным пальцем);
 - ✓ чтобы подобрать гарнир – рис, вермишель, пюре, вилку держать вогнутой стороной вверх и действовать как ложкой;
 - ✓ котлеты, запеканки, пудинг – ребром вилки отделять небольшие кусочки постепенно, по мере того, как съедена предыдущая порция.
 - ✓ если кушанье предварительно будет размельчено, оно быстро остынет и приобретёт неприятный внешний вид.
 - ✓ кусочком хлеба в левой руке дети должны придерживать кушанье.
7. Дети должны учиться пережёвывать еду с закрытым ртом.
8. По окончании еды нужно поблагодарить взрослого, тщательно вытереть салфеткой губы, пальцы; вставая, тихо задвинуть стул; не мешать тем, кто ещё не закончил есть.
9. Важно перед едой создать у детей ровное, спокойное настроение.
10. В процессе приёма пищи нельзя торопить ребёнка. Он должен иметь достаточно времени, чтобы научиться есть правильно.
11. Следует дифференцированно подходить к детям в отношении количества пищи.
12. Не допускается насильное кормление.

13. Нельзя выходить из-за стола с полным ртом.

14. К концу года ребёнок должен уметь:

- ✓ сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи, тарелки, хлебницу).
- ✓ пользоваться ножом, десертной ложкой, вилок.
- ✓ есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт.
- ✓ ориентироваться в том, куда класть оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы.
- ✓ правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно жевать, глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом. (Ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке, локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища).
- ✓ хорошо полоскать рот после еды.
- ✓ помогать взрослым в уборке посуды со стола
- ✓ садиться за стол с вымытыми руками, причёсанными и опрятными, не шуметь.



Методические рекомендации по организации питания в средней группе (4-5 лет)

1. На пятом году жизни детей приучают пользоваться ножом, при этом держать его надо в правой руке, а вилку переложить в левую. Ножом дети нарезают огурцы, помидор, яблоко, сваренное вкрутую яйцо, кусок мяса, сосиски. Надо следить, чтобы дети не заменяли вилку ножом, не брали бы в рот, не облизывали.
2. Если на завтрак дали яйцо, сваренное вкрутую, для младших детей их можно дать в виде бутербродов, старшие сами намажут маслом и разрежут яйцо.
3. Детей надо приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, а не поочередно – вначале густое, а затем наоборот.
4. Чтобы ребёнок съел порцию супа до конца, можно разрешить слегка наклонить тарелку от себя, но не переливать остатки в ложку - так можно запачкать стол, руки. (Лучше не наклонять, пусть чуть-чуть останется на дне тарелки).
5. Вторые мясные и рыбные блюда необходимо есть также, чередуя с гарниром.
6. Третьи блюда – кисели, компоты – следует подавать в чашках с блюдцами и чайными ложками.
7. Хлеб надо нарезать небольшими, лучше квадратными кусками, тогда держать их тремя пальцами будет удобно. Брать хлеб из общей тарелки можно рукой, не трогая остальных кусков. Не следует предлагать детям есть хлеб с мучными изделиями – макаронами, кашами, и без того богатыми углеводами.
8. Масло для детей средней группы лучше давать порционно, чтобы они сами намазывали его на хлеб.
9. В процессе еды воспитатели следят, охотно ли дети едят, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости делает указания, не привлекая внимания остальных детей, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными.
Указание: «Ешь аккуратно» мало понятно детям. Если же он слышит: «Наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши» - ребёнок сейчас же может выполнить эти действия.
10. Замечания, относящиеся ко всей группе, нужно делать как можно реже.

11. Во время еды надо избегать неприятных разговоров. Некоторые вопросы, связанные с процессом питания – о дежурствах, о пользовании приборами, о поведении за столом, о том, из чего готовятся те или иные блюда, могут быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми, не в часы приёма пищи.
12. Дети во время еды не должны себя чувствовать напряжённо, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но, не допуская излишнего шума, болтливости, нарушающие общий порядок и спокойствие.
13. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приёма пищи вызывает у детей положительное отношение к процессу питания.
14. Дети выходят из-за стола, благодарят взрослых и ставят стулья на место.

**Методические рекомендации
по организации питания
в старшей (5-6 лет) и подготовительной к школе
группах (6-7 лет)**

1. В старшей группе закрепляются навыки, полученные в предыдущей (средней) группе.
2. Дети должны понимать, что от поведения каждого из них зависит многое: насорил во время еды, испачкал скатерть – дал дополнительную работу прачке, помощнику воспитателя, дежурным.
3. Ребёнок должен приобрести стойкие привычки: аккуратно есть, полоскать рот после еды, чистить зубы.
4. В воспитании культуры поведения за столом не должно быть излишних словесных назиданий, упрёков, замечаний. Действенность воспитания обеспечивается созданием специальных ситуаций, побуждающих детей поступать правильно.
5. Нужно поощрять желание есть аккуратно, правильно пользоваться приборами.
6. Старшим детям (у кого плохой аппетит) в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребёнка, если он съел всё без остатка.
7. При ребёнке не следует вести разговоры о его плохом аппетите, избирательном отношении к отдельным блюдам, непереносимости их и т.д.
8. Нельзя допускать, чтобы дежурные, не закончив еду, приступали к выполнению своих обязанностей. В таких случаях надо привлечь в помощь кого-нибудь из детей.
9. Накрывая на стол (действуя с предметами) дети познают (ощупыванием) круглую форму тарелки, длинные ручки ложки, разницу в величине и весе тарелки и блюдца, столовой и чайной ложки. Узнают, что каждая вещь имеет своё определённое назначение, свою форму и своё строение.
10. Накрывая на стол, дети незаметно для себя учатся считать: они считают тарелки, ложки, стулья. Они подходят к понятию «столько-сколько», «больше», «меньше», «поровну», «равенства-неравенства».
11. Ребёнок привыкает к определённому расположению приборов, посуды на столе.

12. Воспитывается определённое отношение к труду, развивается способность сосредоточиться на выполняемом деле, растёт наблюдательность. Дети приучаются помогать друг другу и радоваться общему успеху.

Дежурство по столовой в младших группах

- Дежурства имеют большое значение в воспитании детей:
- Дежурные всегда выполняют работу, имеющую общественную значимость, необходимую для коллектива. Формирует желание потрудиться ради других, проявлять заботливое отношение к своим товарищам, воспитывать умение помогать взрослому, замечать, в чём необходима помощь.
- Дежурство по столовой формирует у детей нравственно-волевые качества и навыки, умение принимать цель и достигать результата.
- **С 2-х летнего** возраста дети привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют простейшие поручения: правильно поставить за стол стульчики, на середину столов – тарелочки с хлебом, с правой стороны стоящих на столе тарелок разложить ложки.
- Дежурство по столовой проводится со **2 младшей группы**.
- **Задачи:** помочь помощнику воспитателя накрыть на стол, за которым сидят он и его товарищи. Раздать ложки, поставить хлебницы, вазочки с салфетками.
- Перед тем, как ввести дежурство, педагог организует специальные **занятия**, на которых показывает и подробно объясняет все действия, привлекая детей к их выполнению.
- Во время дежурства воспитатель объясняет необходимость потрудиться, поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность.
- Напоминает об очередности в выполнении порученного дела: «Сегодня Ира позаботится о своих товарищах, будет дежурным за своим столом. На этот стол будет накрывать Дима. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра – другие дети».
- Воспитатель обучает детей выполнять порученное дело не отвлекаясь, не суетясь, не спеша, не закончив одного дела, не переходить к другому.

Воспитатель в доброжелательном тоне говорит: «Коля, не торопись. Зачем ты так спешишь? Ты всё успеешь. Разложи ложки внимательно, всем детям».

Руководя работой дежурных, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов: «Ложки нужно брать за ручку, по одной, класть с правой стороны от тарелки». Если даются вилки, то вилка лежит ближе к тарелке острыми концами вверх, а затем ложка выпуклой стороной вниз. Теперь на самую середину стола поставь хлебницу, чтобы всем было удобно доставать, а потом салфетки поставишь. Сначала надо одно дело закончить, а потом другое начинать».

- «Давай посмотрим, как ты разложил ложки. Никого не пропустил?»
- Воспитатель поддерживает нерешительных детей, поощряет:
«Я знаю, Надюша, ты сейчас хорошо накроешь на стол. Начинай раздавать ложки: и Кате, и Саше, и своей подружке Ане».
- Не стоит постоянно ставить в пример одних и тех же детей и назначать их дежурными. К ним можно предъявить чуть повыше требования.
- По мере освоения детьми навыков, роль воспитателя в руководстве дежурными меняется. Первоначально он напоминает малышам приёмы работы, последовательность операций, помогает справиться с делом.
- Позднее взрослый ограничивается советом, общим напоминанием, контролем, одобрением.
- Важно, чтобы обязанности дежурных выполняли все воспитанники, а не только активные и умелые.

Дежурство по столовой в средней группе

- **Задачи:**

- Формировать ответственное отношение за порученное дело.

- Воспитывать заботу друг о друге, желание оказать помощь помощнику воспитателя, работать аккуратно и старательно.

- Уметь правильно сервировать стол.

- Ребёнок, дежурящий по столовой, должен самостоятельно разложить вилки, ножи и ложки; поставить хлебницы, вазочки с салфетками; раздавать второе блюдо; собрать посуду.
- В уголке дежурного должно быть всё необходимое для работы: фартуки, шапочки, совки, подносы. Вазочки для салфеток и хлебницы на таком месте, чтобы детям было удобно самостоятельно брать их и убирать после использования.
- В **средней** группе ножи впервые появляются в сервировке стола, и навык обращения с ними ещё не сформирован.
- Объём работы в средней группе увеличивается: дети расставляют блюдечки, чашки с раздаточного стола на детские столы, наполняют вазочки салфетками, раскладывают приборы (ложки, вилки, ножи).
- В средней группе **каждый дежурный** обслуживает **один** стол.

Таким образом, дежурства повторяются часто, и поэтому дети быстрее и лучше осваивают необходимые навыки. Воспитателю необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и уровень сформированности их трудовых навыков. Чтобы работать без спешки, дежурные должны первыми закончить игру и вернуться в помещение после прогулки.

Когда основная часть детей ещё только начинает собирать игрушки, педагог напоминает дежурным об их обязанностях и посылает в группу.

Там их встречает помощник воспитателя (в это время она уже протёрла столы и поставила на каждый стол посуду стопкой).

Воспитатель и младший воспитатель учат дежурных правильно раскладывать приборы.

Дежурные расставляют тарелки, каждую против стульчика, справа от них кладут ложки, на середину стола ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны.

- Если на обед подаётся нож, то его кладут справа от тарелки лезвием к тарелке, рядом ложку, потом вилку для салата.

Вилка для второго лежит с левой стороны тарелки.

Маленькую ложечку – в блюдце или рядом с тарелкой параллельно краю стола, ручка ложки должна быть справа.

- Воспитатель должен быть терпеливым, поощрять дежурных:
«Серёжа сегодня был настоящим дежурным, обо всех позаботился, всё помнил сам, ни о чём не забыл».
- Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками. Сметают крошки со стола, обращаясь за помощью к другому дежурному.
- Не следует перегружать дежурных такими обязанностями, которые каждый ребёнок должен выполнять сам, например, задвинуть стул, сложить тарелки стопкой, положить на место использованную салфетку.
- В конце учебного года дети обычно самостоятельно справляются с дежурством по столовой, и воспитатель ограничивается контролем и отдельными напоминаниями.
- Важно, чтобы дети дежурные не только выполняли свои обязанности, но и сами поели без спешки и перерывов. Поэтому, когда столы накрыты, дежурным наливают суп раньше других детей. Таким образом, дежурные обычно первыми заканчивают обед, после чего могут приступить к выполнению своих обязанностей.

Дежурство по столовой

в старшей и подготовительной к школе группах

- Дежурство по столовой в старших группах постепенно усложняется как по содержанию труда, так и по форме объединения детей, по требованию к самостоятельности и самоорганизации в работе.

- **Задачи:** формирование у детей ответственности за порученное дело, стремления работать на пользу коллектива, привычки к систематическому выполнению обязанностей.

Приучать благодарить дежурных за оказанную услугу, относиться с уважением к их труду.

- На дежурство по столовой назначается **по 2 ребёнка**.
- Дежурные заходят пораньше, моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол в соответствии с числом детей и убирают после еды.
- Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывает её на другие (если помощник воспитателя не успела её убрать), а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол (блюдца на стопку, а чашку на поднос).
- Дежурные должны убирать посуду, салфетницы, хлебницы, скатерти, чтобы, не задерживаясь, лечь спать вместе с другими детьми.
- Дети благодарят дежурных за оказанную помощь.
- Дети должны сами твёрдо знать очерёдность своего дежурства и без напоминания приступить к нему.
- Дежурные должны накрывать на стол в соответствии с меню, которое должно быть им известно от воспитателя.
- Воспитатель проверяет выполнение дежурными их работы, делает соответствующую оценку и привлекает к ней детей.
- Увеличиваются требования к темпу работы, проявлению организованности в её процессе, деловитости и самостоятельности.
- Работа дежурных должна сочетаться с самообслуживанием детей.
- Дежурные сами или с помощью воспитателя распределяют, кто и что будет делать.
- Воспитатель обращается к ним как к своим помощникам, учит их выполнять задание ловко, экономными приёмами, подбадривает неумелых, одобряет инициативу и старательность.
- В старших группах дежурных можно назначать на целую неделю.
- Иногда можно привлекать детей к труду на кухне. Очистка плодов от цветоножек, перебрать крупу...
- Дежурные проявляют выдумку в украшении стола (цветы, салфетки разложить интересно, необычно и т.д.).