

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 8 с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому направлению развития воспитанников»

**Методические рекомендации
«Организация питания детей дошкольного
возраста»**

Красноуфимск, 2015

Введение

Детям необходимо не только восполнять запасы энергии, но и расти, и интенсивно развиваться. Очевидно, что нехватка любых пищевых веществ может сказаться задержкой роста, физического и умственного развития, а также нарушением формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей младшего школьного возраста. Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.

Одна из главных задач детского сада- это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами(белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями).и энергией.

Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма в пищевых веществах и энергии, обеспечивает нормальное гармоничное развитие ребенка, повышает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Неудовлетворительная организация питания, особенно среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения, является одной из основных причин распространения острых респираторных заболеваний, увеличения количества часто и длительно болеющих детей. Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей при организации приема пищи

В режимных процессах у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдения общепринятых норм, этикета. В процессе приема пищи происходит формирование следующих культурно-гигиенических навыков: мыть руки перед едой; аккуратно есть; брать хлеб столько, сколько съешь; есть молча; жевать с закрытым ртом; пользоваться салфеткой; правильно сидеть за столом; уметь обращаться с ложкой, вилок, столовым ножом; тщательно пережевывать пищу.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепилась, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении.

Профессиональная обязанность воспитателя ДОО – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Однако не следует превращать прием пищи в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. В данном случае этой средой являются взрослые в дошкольном учреждении. Культурой еды и общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Усложнение задач формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

1 младшая группа (2 -3 года)

- сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды (сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул;
- закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;
- сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

2 младшая группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;
- сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой – со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.

Средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (5 -6 лет)

- закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)

- закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой; благодарить взрослых.

Методы и формы организации работы с детьми

1. Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)
2. Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)
3. Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)

Проблемы с питанием: плохой аппетит или?

Воспитать у ребенка есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Важно выяснить *причины возникновения плохого аппетита*:

- наличие разных заболеваний, проблем со здоровьем (повышенная возбудимость, недостаточная деятельность слюнных желез, глисты, увеличенные миндалины);
- ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например, обиды или огорчения;

- несформированность правильного отношения к еде (привычка есть однообразную пищу или только любимые блюда, отсутствие привычки самостоятельно принимать пищу);

Условия воспитания положительного отношения к еде (в основе лежит индивидуальный подход и валеологическое просвещение):

- удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;
- благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;
- разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;
- исключение агрессивных методов воздействия (угрозы, принуждение, наказание), нежелательно заставлять ребенка есть без аппетита;
- постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде (тем детям, которые привыкли есть дома только одно блюдо (первое или второе), надо обязательно давать неполную норму);
- оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность (для детей, у которых нет навыка самостоятельного приема пищи);
- позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят (для детей, которые с трудом глотают пищу);
- во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОУ.

Преимущества совместного приема пищи педагога и детей

- завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья;
- между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Порядок действий по организации приема пищи

1. Подготовка к приему пищи. Соблюдение гигиенических требований (мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы промыть горячей водой с мылом. Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть

- руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду)
2. Гигиенические процедуры:валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования (старший возраст); самоконтроль детей; оценка деятельности.
 3. Сервировка стола: организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.
 4. Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

Получение пищи на группу осуществляется младшим воспитателем строго по графику, утвержденному заведующим ДООУ. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан:

- промыть столы горячей водой с мылом;
- тщательно вымыть руки;
- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
- проветрить помещение;
- сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

К сервировке столов могут привлекаться дети с 3 лет. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы и хлебницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети). Во время раздачи пищи категорически запрещается пребывание детей в обеденной зоне. Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:

- во время сервировки на столы ставятся хлебные тарелки с хлебом, разливают III блюдо, - в салатницы, согласно меню, раскладывают салат (холодные закуски);
- подается первое блюдо, дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (холодных закусок);
- по мере употребления детьми блюда, младший воспитатель убирает со столов салатники, дети приступают к приему первого блюда, по окончании, младший воспитатель убирает со столов тарелки из-под первого блюда, подается второе блюдо;
- прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.

Сервировка стола

Сервировать стол – это значит подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к приему пищи?

Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

- на чистый стол постелить скатерть (при наличии, если нет салфетки), ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев;
- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо);
- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (не ломается!);
- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз (когда едят суп, ведут ложку от себя); если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке (ножом нарезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем);
- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;
- салат, овощную нарезку, холодные закуски подают в отдельной тарелочке;
- все блюда разливаются согласно *возрастной норме*:

Однако помните: большие порции способствуют снижению аппетита, поэтому возможно деление подачи вторых блюд (например, гарнира из гречневой каши) на несколько порций.

- раскладка блюд на тарелках должна быть эстетически привлекательной;
- при подаче кисломолочных продуктов можно добавлять по вкусу сахар (непосредственно в чашку ребенка);
- для детей младшего возраста возможно деление пирожка, булочки пополам (разрезание);
- по мере съедания блюд необходимо убирать грязные тарелки.

Организация дежурства

Общие требования:

- дежурство носит характер поручений;
- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;
- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);
- назначают по 1 дежурному для каждого стола;
- поощрение и благодарность за помощь.

Младший возраст (с 3-х лет)

- к концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею;
- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

Средний возраст

- сервировка стола под руководством взрослого;
- уборка использованных салфеток;
- составление грязной посуды стопкой в центре стола.

Старший возраст

- сервировка стола (самостоятельно под присмотром взрослого);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);
- уборка грязной посуды и использованных салфеток.