



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.
Придорожный
муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

**Консультация «Организация процесса питания
в разных возрастных группах»**

Выполнила
воспитатель
Брусняк В.Н.

Особенности организации питания в разных возрастных группах

Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение.

Организация питания в ДОУ – задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения. Но значение имеет не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Не меньше внимания необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом.

Задачи воспитателей:

- удовлетворение органических потребностей детей;
- создание положительного отношения детей к еде;
- своевременное формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом детей;
- развитие двигательной активности детей, ориентировки в окружающем;
- формирование правил поведения и взаимоотношений детей друг с другом и со взрослым.

Основные принципы:

- создание у детей предварительной установки;
- все должно протекать без суеты, в спокойной обстановке, не причиняя детям неприятных ощущений;
- речь воспитателя (неторопливая, ласковая) должна сопровождать процесс кормления;
- прогулка и игры перед едой должны быть спокойными, не возбуждать детей, так как это снижает выделение пищеварительного сока;
- в ходе еды необходимо формировать у ребенка уверенность в том, что все получится; воспитатель должен радоваться успехам ребенка.

Хорошее усвоение пищи зависит не только от ее вкусовых качеств и аппетита ребенка, но и от его общего состояния, настроения, от

организации всей жизни детей в детском саду. Перед приемом пищи в группе должна быть создана спокойная обстановка, чтобы малыши не были утомлены или возбуждены, чтобы у них было хорошее настроение.

Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий.

Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме.

Предварительно дети убирают игрушки на свои места, моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных.

Прием пищи должен проходить только в чистой, хорошо проветренной комнате. Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать

Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка стола. Целесообразно уже в младших группах с первых же дней пребывания ребят в детском саду приучать их есть на индивидуальных хлопчатобумажных салфетках.

Посуда должна соответствовать возрастным возможностям, быть удобной, приятной по виду, одинаковой по форме и рисунку. Вилки нужны широкие, плоские, легкие, с четырьмя зубцами. Малышам удобно пользоваться десертными тарелками и ложками. Если на третье дается компот, кисель, то их следует подавать в чашках с блюдцами и ложечками. Кофе, чай, молоко подаются не горячими и без ложек, фрукты — на блюдцах.

На столах не должно быть ничего лишнего, что мешало бы брать хлеб, салфетки, ставить тарелки. Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд, но короткие промежутки неизбежны.

Детям старших групп, сидящим за одним столом, разрешается в это время негромко поговорить, обменяться впечатлениями. Во время еды на

столах должен поддерживаться порядок. Если кто-либо из детей нечаянно прольет еду на пол, надо тут же вытереть. Следует приучать детей к чистоте.

Во время приема пищи воспитатель следит за тем, чтобы дети съедали положенную им порцию.

Детей младших групп нужно приучать брать понемногу, есть не торопясь, пережевывая пищу. Необходимо помогать детям доедать порцию, так как у маленьких детей быстро устает рука.

В первые дни можно позволить детям держать ложку и вилку, как им удобно. В последствии дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5 – 2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. Когда дети научатся есть без помощи взрослых, педагог показывает, как нужно правильно держать ложку и вилку: ложку держат между тремя пальцами, едят с боковой ее части; вилку удобнее держать между средним и большим пальцами, придерживая сверху указательным, тогда она сохраняет наклонное, более устойчивое положение; если вилкой берут гарнир, она повернута вогнутой частью вверх и ею действуют как ложкой.

Во время еды они должны слегка наклоняться над тарелкой, жевать бесшумно с закрытым ртом. Пользоваться носовым платком следует, по возможности, перед едой.

Следует приучать малышей съедать гущу первого блюда вместе с жидкостью; котлеты, рыбу, отварные овощи, а также макароны или вермишель рекомендуется разделить на небольшие части. Огурцы, помидоры подаются нарезанными, фрукты (апельсины, мандарины) — очищенными. Крутые яйца желательно заранее разрезать и подавать на хлебе в виде бутербродов.

Дети старших групп едят котлеты, рыбу, отварные овощи, отделяя ребром вилки небольшие кусочки; сами нарезают помидоры, огурцы, самостоятельно очищают крутые яйца и фрукты.

С возрастом навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно, аккуратно. В старшей и подготовительной группе детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке. Хлеб подается нарезанным тонкими кусочками (20—25 г). Детей приучают брать его из хлебницы, дотрагиваясь только до одного куска.

При правильно организованном питании дети едят охотно, с удовольствием, не теряют аппетита.

Организация питания детей раннего возраста 2 – 3 года

Формировать умение во время еды правильно держать ложку. Без принуждения, не спеша, тщательно пережевывая пищу; пользоваться салфеткой. Выходить из-за стола разрешается только по окончании еды, тихо задвигая за собой стул, поблагодарив взрослых за еду. Привлекать детей к выполнению простейших трудовых действий: совместно с взрослым и под его контролем расставлять хлебницы (без хлеба), салфетницы, раскладывать ложки и пр.

Организация питания детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. Во второй половине года начинать формировать у детей умения, необходимые при дежурстве по столовой (помогать накрывать стол к обеду: раскладывать ложки, расставлять хлебницы (без хлеба), тарелки, чашки и т. п.).

Организация питания детей среднего дошкольного возраста 4 - 5 лет

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу

понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Учить осознанно принимать правильную позу за столом и сохранять ее. Учить детей самостоятельно выполнять обязанности дежурных по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки с блюдами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи).

Организация питания детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить. Учить есть бесшумно; сохранять правильную осанку во время еды; не класть локти на стол. Приучать добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды.

Организация питания детей подготовительного возраста 6-7 лет

Закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить. Приучать детей добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: полностью сервировать столы и вытирать их после еды, подметать пол.

ЭТИКЕТ

Перед едой дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду. Учим детей сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку держать на коленях, а запястье левой руки на столе.

НЕЛЬЗЯ сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть вразвалку, перегибаться через спинку рядом сидящего, отодвигать стул

всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

Ребёнок должен говорить «Спасибо» выходя из-за стола, обращаясь по имени отчеству к младшему воспитателю.

Посуду дети за собой не убирают, это делают взрослые (в подготовительных группах могут помогать дежурные). Тарелки после супа, второго следует убирать немедленно, так как стол должен выглядеть всегда опрятно.

Детей нужно приучать держать нож в правой руке, вилку – в левой. Чайная ложка подается к компоту. Столовой ложкой едим суп, десертной кашу, суфле, пудинг.

Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав, в комочек, положить на использованную тарелку или специально подготовленный контейнер, если пища не доедена, рядом с тарелкой.

Чашку с ручкой берут указательным пальцем, который просовывают в ручку, сверху накладывается большой палец, а под руку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

К шести годам ребенок должен знать и соблюдать основные правила поведения за столом и не делать того, что может быть окружающим неприятным: чесаться, ковырять в зубах, жевать с открытым ртом, причмокивать губами, оставлять ложку в чашке, есть с ножа, облизывать пальцы, набивать до отказа рот. Остатки супа следует доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке; Салаты, овощи (начиная со старшей группы) есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держа вилку зубцами вверх, а ножом подгрести и слегка прижимать. Кашу, омлет, нежное суфле, пудинг разрешается есть десертной ложкой. Второе блюдо с гарниром и без нужно есть с помощью ножа и вилки (начиная со старшей группы).

Фрукты едят по-разному. Почистить фрукты малышам должны взрослые, но допускается есть яблоко целиком. Масло, джем на хлеб (батон) дети намазывают сами (начиная со старшей группы). Пироги, печенья, пряники дети едят, держа их в руке.

Суп с хлебом можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска.

Сервировка стола

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовление столов

для питания активное участие принимают дежурные.

К завтраку стол сервируется следующим образом:

На середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи (для масла) – старший дошкольный возраст. Вилка с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей. Основное блюдо детям подает младший воспитатель перед тем, как они сядут за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка. Если на завтрак подают яйца, их кладут в тарелку, которая стоит в центре стола.

К обеду стол сервируется сходным образом:

На середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, салфетницу (если столы совмещены, то на каждый стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи. Вилки с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей, а на край стола горкой ставят глубокие тарелки и салатники, если к обеду подается салат (по 4 штуки на каждую половину стола). Суп разливают младший воспитатель перед тем, как дети сядут за

стол. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна. Если младший воспитатель внимательно следит за детьми во время еды, она всегда успеет вовремя подать каждому второе.

К полднику стол сервируется:

В центре стола ставится салфетница, кружки и тарелка, если предлагается выпечка или печенье.

К ужину стол сервируется так же, как и к завтраку. Не подается только масло.

Этикет кормления

Детям раннего возраста во время кормления надо надевать клеёнчатые надгрудники. В распоряжении детей должны быть и салфетки. После полутора лет они должны научиться самостоятельно пользоваться ими. Воспитатель приучает ребёнка держать ложку в правой руке, за середину черенка, обхватив сверху пальцами. Детей учат есть и первое, и второе блюдо с хлебом, не брать пищу из тарелки руками, мясное блюдо есть с гарниром, пользоваться салфеткой. Надо помнить, что движения ребёнка ещё мало координированы, и требовать от него соблюдения полного порядка во время еды нельзя. Дети быстро утомляются и, утолив голод, начинают отвлекаться или совсем перестают есть. Взрослые должны помочь им закончить обед. Если малыш всё-таки отказывается от еды, настаивать не следует.

Дети должны усвоить правила: нельзя выходить из-за стола с куском хлеба, пирога, яблока и т.д.; нельзя выходить, если рот наполнен непрожёванной пищей. Уже в этом возрасте ребёнок должен благодарить взрослого после еды, задвигать свой стульчик.

Во время еды воспитателю следует разговаривать с детьми («Ешьте, дети, суп вкусный»; «Катя, возьми хлеб, откуси кусочек»; «Мария Ивановна, Саша съел суп, положите и ему, пожалуйста, котлету с

картошкой. Вкусная котлетка, ешь, Саша» и пр.), использовать художественное слово.

Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным

примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения.

Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующими механизмом голода, который показывает, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально.