

Методические рекомендации по организации питания во всех возрастных группах

Методические рекомендации по организации питания в группе раннего возраста

1. Приведя в порядок свой костюм, 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. Важно перед едой создать у детей ровное, спокойное настроение.
4. Необходимо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям.
5. Есть аккуратно, не пачкая одежды.
6. Салфетки из ткани заменяются бумажными.
7. Дети должны учиться пережёвывать еду с закрытым ртом.
8. В процессе приёма пищи нельзя торопить ребёнка. Он должен иметь достаточно времени, чтобы научиться есть правильно.
9. По окончании еды нужно поблагодарить взрослого, тщательно вытереть салфеткой губы, пальцы; вставая, тихо задвинуть стул; не мешать тем, кто ещё не закончил есть.
10. Следует дифференцированно подходить к детям в отношении количества пищи.
11. Не допускается насильное кормление.
12. Нельзя выходить из-за стола с полным ртом.

К концу года ребенок осваивает следующее:

- перед едой необходимо мыть руки, фрукты и овощи;
- необходимо пользоваться лишь чистыми столовыми приборами;
- формируется умение мыть самостоятельно (с небольшой помощью взрослого) руки с мылом перед едой и после загрязнения, засучивать перед этим рукава;
- приучается есть самостоятельно и аккуратно;
- приучается тщательно пережевывать пищу;
- приучается держать ложку в правой руке;
- приучается пользоваться салфеткой;
- приучается выходить из-за стола только после окончания еды, тихо задвигая стул;

- приучается благодарить.

Методические рекомендации по организации питания в младших группах

1. Приведя в порядок свой костюм, 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. Важно перед едой создать у детей ровное, спокойное настроение.
4. Необходимо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям.
5. Есть аккуратно, не пачкая одежды.
6. Салфетки из ткани заменяются бумажными.
7. На 4-ом году дети получают вилки и учатся различным приёмам пользования ими.
8. Макароны, кусочки мяса, рыбы надо накалывать, держа вилку наклонно (придерживая сверху указательным пальцем).
9. Чтобы подобрать гарнир - рис, вермишель, пюре, вилку держать вогнутой стороной вверх и действовать как ложкой.
10. Котлеты, запеканки, пудинг - ребром вилки отделять небольшие кусочки постепенно, по мере того, как съедена предыдущая порция.
11. Если кушанье предварительно будет размельчено, оно быстро остынет и приобретёт неприятный внешний вид.
12. Кусочком хлеба в левой руке дети должны придерживать кушанье.
13. Дети должны учиться пережёвывать еду с закрытым ртом.
14. В процессе приёма пищи нельзя торопить ребёнка. Он должен иметь достаточно времени, чтобы научиться есть правильно.
15. По окончании еды нужно поблагодарить взрослого, тщательно вытереть салфеткой губы, пальцы; вставая, тихо задвинуть стул; не мешать тем, кто ещё не закончил есть.
16. Следует дифференцированно подходить к детям в отношении количества пищи.
17. Не допускается насильное кормление.
18. Нельзя выходить из-за стола с полным ртом.

К концу года ребенок осваивает следующее:

- сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи, тарелки, хлебницу);
- садиться за стол с вымытыми руками, причёсанными и опрятными, не шуметь;
- правильно пользоваться ножом, десертной ложкой, вилок;
- не крошить хлеб во время еды;
- есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
- не проливать пищу;
- пережевывать пищу закрытым ртом;
- ориентироваться в том, куда класть оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы;
- правильно брать рукой 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.

Методические рекомендации по организации питания в средних группах

1. На пятом году жизни детей приучают пользоваться ножом, при этом держать его надо в правой руке, а вилку переложить в левую. Ножом дети разрезают 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. Надо приучать детей из компота съедать фрукты вместе с сиропом. Младшие дети косточки от компота кладут на блюдца, старшие - в начале на ложку, поднося ее ко рту, а затем перекалывают на блюдце. Нельзя допускать, чтобы дети раскладывали косточки и съедали зерна из слив, абрикосов, в них содержится вредная для здоровья синильная кислота.
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 делают 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.

К концу года ребенок осваивает следующее:

- совершенствуется навык аккуратной еды;
- ребенок приучается принимать правильную позу за столом и сохранять ее;
- приучается брать пищу понемногу;
- приучается хорошо пережевывать пищу;
- приучается бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами: ложкой, вилок, ножом; салфеткой;
- приучается полоскать рот после еды;
- приучается выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить.

Методические рекомендации по организации питания в старших группах

1. В старшей группе закрепляются навыки, полученные в предыдущей 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 блюда, 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.

К концу года ребенок осваивает следующее:

- закрепляется привычка садиться за стол в опрятном виде, с чистыми руками и т.д.;
- развивается умение свободно пользоваться столовыми приборами, есть аккуратно;
- развивается умение соблюдать во время еды правильную осанку, позу;
- развивается умение не мешать сотрапезникам по столу во время еды, оказывая им при необходимости помощь; совершенствуется навык полоскать рот после еды без напоминания.

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

1. Не принуждать

2. Не навязывать

3. Не ублажать

4. Не торопить

5. Не отвлекать

6. Не потакать, но понять

**7. Не тревожиться и не тревожить
ПОТРЕБНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ В ВИТАМИНАХ
ВЫШЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ!!!**

- **Витамин С** – зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.
- **Витамин В1** – ржаной и пшеничный хлеб, дрожжи, крупы (гречневая, овсяная, бобовые, печень, почки, сердце).
- **Витамин В2** – мясо, печень, яйца, молоко и молочные продукты, сыр, творог, бобовых, цветная капуста, зеленый лук, перец.
- **Витамин РР** – мясо, рыба, субпродукты (почки, печень, сердце), дрожжи, хлеб, картофель, гречка.
- **Витамин В6** – мясо, печень, рыба, яичный желток, овощи, фрукты, дрожжи.
- **Витамин В12** – мясо, субпродукты, яичный желток, молоко, сыр.
- **Витамин А** – печень, яичный желток, сливочное масло, сливки, сметана, молоко.
- **Витамин D** – сыр, сливочное масло, яичный желток, печень трески, палтуса, тунца.
- **Витамин Е** – в зеленых частях растений, салате, шпинате, капусте, зеленом горошке, пшенице, овсе, мясе, печени, яйцах, растительных маслах.

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

ЭТИКЕТ-это та его часть, которая связана с поведением детей за столом и во время еды. Это часть культуры и навыков культуры еды.

Каким же правилам этикета мы обучаем детей в саду?

1. **Как сидеть за столом.**
2. **Как вести застольную беседу.**
3. **Как сервировать стол.**
4. **Как пользоваться столовыми приборами.**
5. **Что нельзя делать за столом.**

Перед каждым приемом пищи дети умываются, приводят в порядок нос, волосы

Ребенок должен **ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ** за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд и рукой следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе. Нельзя сидеть перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть, развалившись, перегибаться через край рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу, ставить на стол локти.

ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА ОБЯЗАТЕЛЬНА

При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,
- не говорить пока во рту пища.

Темы бесед могут быть самыми различными, уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились. Но если дети заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание. Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а после приема пищи поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита или всего доброго!

«Спасибо» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п.

Важным моментом в правильной организации питания является **ХОЗЯЙСТВЕННАЯ СЕРВИРОВКА**, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка.

К ЗАВТРАКУ стол сервируется следующим образом: на середину ставят вазу с цветами, хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдце. Раскладывают вилки, ножи и ложки. Вилка - с левой стороны, нож - справа, ложка - по краю стола. Чай или кофе разливается на отдельном столике и по мере съедания блюда подается детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

Основное блюдо подают ребёнку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду от сидящего ребёнка.

К ОБЕДУ стол сервируют сходным образом, но сок и компот разливают заранее, а ножом кладут столовую ложку. Если в компоте присутствуют ягоды, то на блюдце кладут чайную ложку. Смену блюд производить после того, как ребёнок съест предыдущее блюдо. В течение обеда необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку, что загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают мл.воспитатель. Стол должен быть всегда опрятным.

К ПОЛДНИКУ стол сервируется также заранее. Если питье холодное: сок, компот, оно разливается заранее. Если подается молоко, чай, то этот напиток разливают перед ребёнком, когда он сел за стол. Пирожки, печенье, вафли необходимо ставить на тарелку каждого стола в общих тарелках. И учить детей брать, не выбирая, тот пирожок, или что лежит ближе к ним.

К УЖИНУ стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло.

Важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать напряжённую обстановку, когда едят дети. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, помогать всякий раз, когда ребёнок испытывает затруднения. Если ребёнок не может взять вилкой, то пусть пользуется пока ложкой. Поэтому мы и кладем на стол все

приборы и в завтрак, и в обед, и в полдник.

СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ мы приучаем пользоваться детей в европейской **нож в правой руке, вилка – в левой.** На тарелку они кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости. **Чайная ложка** подается к компоту, чаю, если есть необходимость размешивать. **Столовой ложкой** едим суп, десертной кашу, пудинг, суфле, желе, ягоды.

БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ дети должны пользоваться по мере необходимости. Следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку, если пища не доедена, рядом с тарелкой.

ПОЛОТНЯНУЮ САЛФЕТКУ дети стелют на стол, в конце еды прикладывают к тарелке, затем, сложив, кладут слева от вилки.

ЧАШКУ С РУЧКОЙ берут указательным пальцем, который просовывается в отверстие, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний – для устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

БОКАЛ БЕЗ РУЧКИ СТАКАН берут ниже к доньшку.

К семи годам дети должны быть научены пользованию столовыми приборами, как и какую пищу как едят.

ОСТАТКИ СУПА доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в супе. Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки капусты, картофеля, должны вести большую работу с воспитанниками, отучая их от этой дурной привычки. Можно говорить им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелке съедобно. Необходимо приучать есть гущу вместе с жидкостью.

САЛАТЫ, ОВОЩИ есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держа вилку зубцами вверх, а ножом подгрести и слегка поджимать. Цельные или нарезанные кусками овощи накалывать вилкой зубцами вниз, отрезать небольшой кусочек и отправлять его в рот.

КАШУ, ОМЛЕТ, НЕЖНОЕ СУФЛЕ, ЖЕЛЕ, ПУДИНГ разрешается есть ложкой.

ВТОРОЕ БЛЮДО С ГАРНИРОМ И БЕЗ нужно есть с помощью ножа и вилки. В числе и курицу, и рыбу. Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, отварные овощи, творожники, омлет, разные запеканки нужно давать детям в неразрезанном виде (если возбуждает аппетит), необходимо учить их отделять ребром вилки по кусочкам и съедать, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Нужно учить детей есть мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.

ФРУКТЫ едят по-разному. **Яблоки** чистятся взрослыми, режутся на четвертинки, удаляют сердцевину, дети берут дольки рукой или вилкой для фруктов. Иногда дети едят **яблоко** целиком. **Абрикосы и сливы** едят в один или два приема, отделяя косточку. Ее выплевывают в руку и кладут на край тарелки. Малышам косточки следует удалять заранее.

Бананы можно есть двумя способами: 1-й- очистить, держа за кончик и съедать кусочки рукой, класть их в рот; 2-й- разрезать на кусочки прямо с кожурой и есть, отделяя от кожуры. **Ягоды** едят ложкой, крупную клубнику – вилкой.

Виноград едят по виноградинке. Кожуру и зернышки сплевывают в руку и кладут на край тарелки.

Мандарины очищают руками и едят дольками.

Апельсины очищают от кожуры ножом спирально (малышам это делают родители).

затем делят на дольки и едят.

Арбуз едят с помощью ножа и вилки. Малышам арбуз лучше подать нарезав крупными кусками без корки и, по возможности, очистить от семечек. Но и в данном случае пользоваться вилкой и ножом.

ЧАЙ дети пьют как обычно.

ЯГОДЫ из компота едят ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку на блюдце. Ложку в стакане не оставляют.

ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ дети едят, держа их в руке.

СУП С ХЛЕБОМ можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо. Правильнее положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку.

И, наконец, еще одно требование касается принуждения ребенка во время еды.

Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующим механизмом голода, который показывает, когда следует есть, а когда остановиться. Взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита ребенок жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка. Возможно, будут сопутствовать ему в течение всей жизни. Вкусы ребенка формируются наследственными и формируются в семье в силу особенностей ее питания. Дети должны бы все учитывать, но фактически не делают этого, из года в год предлагая в одно и то же с небольшими сезонными изменениями. Остается одно - попытаться заставить ребенка съесть положенное, но из этого сражения он гораздо чаще выходит победителем.

Одним из условий необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды является правильное поведение взрослых и детей во время питания. Взрослые (матери и воспитатели) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом о делах связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать это всем детям сразу. Не следует торопить детей: «ешь скорее», «доедай скорее». Следует своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.

Таким образом, уют, царящий в помещении группы, привлекательность сервировки и привлекательность самой пищи, ваше корректно-заботливое отношение к детям во время еды помогут сформировать у них не только аппетит, но и те общекультурные навыки питания, без которых вырасти здоровым просто невозможно.

Как вести себя за столом

1. Не сиди, развалившись.
2. Не клади ногу на ногу.
3. Не шаркай ногами, не разговаривай.
4. Не вертись, не толкай товарища.
5. Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
6. Кусай хлеб над тарелкой.
7. Не откусывай сразу большие куски хлебаешь тихо, не чавкай.

8. Правильно держи вилку, ложку и нож.
9. После еды положи ложку и вилку в тарелку.
10. Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
11. После еды полощи рот.

Принципы питания

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких месяцев однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах и микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

Во-вторых, пища должна быть безопасной. В домашних условиях соблюдать все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности и целостность упаковки.

В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи. Дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистые травы в небольших количествах.

В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареная пища не рекомендуется детям до 6 лет, но я бы расширил эти границы до 11 лет.

В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи. Соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов и не менее полутора часов.

При соблюдении этих простых правил, родители помогут ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.