

Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает младшему воспитателю накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет стаканы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставила на стол нянечка, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка посуды, но и, например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

Серьезно дежурные относятся к объявлению меню, своего рода актерской мини-сценке. Ведь меню можно зачитать с выражением так, что дети, до сих пор не испытывавшие голод, захотят попробовать все блюда.

В дошкольных учреждениях организуются праздники. Рекомендован к проведению День культуры еды. В рамках его можно провести различные мастер-классы по приготовлению салатов, декорированию блюд, поговорить о кулинарных пристрастиях и традициях, пришедших к нам из других стран.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. В связи с этим, в детских садах зачастую объявляются конкурсы-смотрины на лучшую сервировку.

Питание играет большую роль в процессе роста и развития ребенка, имеет большое значение для его здоровья. Недостаточное обеспечение детей младшего возраста железом, селеном, йодом, цинком, кальцием и др. может послужить основанием для существенных нарушений в формировании интеллекта, опорно-двигательного аппарата или соединительной ткани в целом, репродуктивной сферы, снижении физической работоспособности и т. п. Поэтому, рациональное и полноценное питание дошкольников – залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей.

Питание – обязательный компонент режима дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительно отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20-30 минут до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желателно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съесть все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5 – 2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать

детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставляя дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой стоя за столом (например, строитель).

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. Слишком большое количество пищи может только отпугнуть ребенка от еды и привести к еще большему снижению аппетита.

В адаптационный период многие дети тоже плохо едят. Здесь важно грамотно объяснять родителям, что ребенок не все съел или поел очень мало, и мы не стали его заставлять, т.к. в следующий раз он не захочет идти в сад к злой тете и поэтому просим, чтобы получше покормили его дома.

Младшим детям порционные блюда (котлеты, сырники) кладут на тарелку целиком и при ребенке делят его ложкой на более мелкие кусочки.

Не следует кормить малыша насильно, отвлекать его во время еды игрушками, картинками, рассказывать сказки и т.п. При отвлеченном внимании у ребенка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевая рефлекс. Можно сопровождать питание тихой спокойной музыкой.

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или фруктового сока, чтобы они могли запивать плотную пищу. В некоторых случаях ребенку можно сначала предложить второе блюдо, чтобы он съел более питательную часть обеда, пока еще не потерял интерес к еде.

При кормлении ребенка с плохим аппетитом учитывают его вкусы и привычки: надо постараться дать наиболее любимое блюдо, в необходимых случаях заказывая его на кухне. Такого ребенка терпеливо приучают и к другим полезным продуктам. Иногда допускается смешивать нужное ребенку наиболее питательное блюдо (мясо, яйцо, творог) с фруктовым пюре, соком или другим продуктом, который ребенок любит. Более старшим детям в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребенка, если он съел все без остатка.

С этой целью нужно соблюдать следующие правила:

- ✓ все необходимое для организации питания (в установленном порядке расставить столы, правильно для детей каждого возраста сервировать их и т.д.) готовить к тому моменту, когда дети начинают мыть руки.
- ✓ умывание и рассаживание за стол проводить постепенно, начиная с младших детей и тех, которые едят медленно.
- ✓ не задерживать детей после окончания еды.

- ✓ пищу для младших детей готовить заранее (разрезать мясо, блины и т.д.).
- ✓ порядок обслуживания детей, требования воспитателя и младшего воспитателя должны быть едины и постоянны.

Таким образом, планомерное, целенаправленное руководство питанием детей позволяет упражнять их во многих хороших поступках, прививать устойчивые гигиенические навыки, расширять их бытовую ориентацию, решать задачи нравственного воспитания.