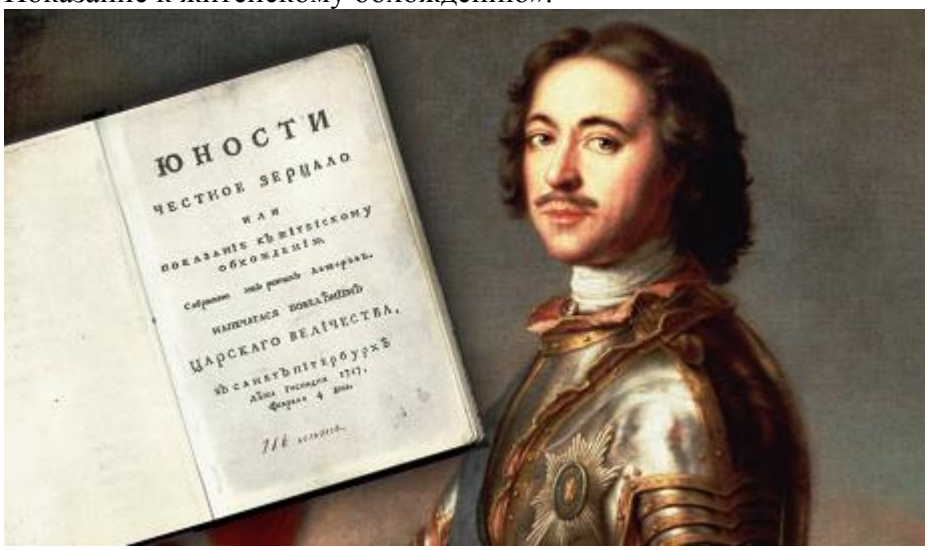
Культура организации питания

Краткая историческая справка.
В России отношение к поведению за столом изменилось лишь со времен Петра I. По его указу Российской академией наук было создана книга «Юности чистое зерцало или Показание к житейскому обхождению».



Петр стремился привить народу европейскую культуру. Целая глава в этой книге посвящена поведению за столом, большинство правил годятся и сегодня:

« Не хвато первы блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде брызгало. Не сопи егда еси. Когда тебе предложат, то возьми часть из того, прочее отдай другому. Руки твои да не лежат долго на тарелке, ногами везде не мотай, не утирай губ рукою, не пий, пока пищи не проглотил. Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом. Неприлично руками по столу колобродить, но смирно ести.» и т. д.

В настоящее время правила столового этикета стали общепринятыми формулами поведения во время еды.

Пожалуй, каждый педагог и родитель задумывается над этим вопросом, ведь организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

Культурно - гигиенические навыки приема пищи у детей.
Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит не только во время приема пищи, но и на специально организованных занятиях, в играх детей, режимных моментах.

Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих.

Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

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.
Воспитатель детского сада руководствуется задачами, сформулированными в программах по формированию культурно - гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей ребенка.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Закреплять умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот без напоминания взрослого.
- Закреплять умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола не закончив еду, говорить "спасибо", не разговаривать, пока не прожевал и не проглотил пищу. Есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.
- Закреплять навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.

- Сформировать положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды. Понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды.

- Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Подготовительная к школе группа (от до 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.

Во всех возрастных группах читать стихи, потешки, рассказы, связанные с приёмом пищи и выполнением культурно-гигиенических правил.

Сервировка стола

Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка.

Посуда должна быть небольшого размера, а главное привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы. Лучше, если у всех детей в группе будет одинаковая посуда. Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы. Вопрос о ножах спорный. Читала, что, если можно обойтись без ножа, его не дают. Омлет, котлеты, запеканки едят вилкой, отламывая небольшие кусочки. Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не широкая, такие чашки более устойчивые. Столовые ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные. Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.

В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные.

Начнем с того, что дежурство по столовой, это приятная обязанность, не однообразная, не скучная, а приносящая ребенку чувство причастности к настоящему, полезному, «взрослому» труду. Благодаря дежурству, мы можем воспитать у детей ответственность, трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность.

Дежурство по столовой вводится во второй младшей группе в конце года, и носит характер поручений, которые им предлагает взрослый. Ребенок может разложить на столе ложки, расставить салфетницы, хлебницы.
Дежурства в старшей и подготовительной к школе группах детского сада постепенно усложняется.
В содержание труда дежурных входит полная сервировка стола, уборка после еды. При организации работы дежурных воспитателю приходится уделять внимание ещё одному вопросу – сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей. Например, после еды должны ли всё убирать дежурные или что-то каждый убирает за собой?
Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой естественно сочетается работа дежурных и каждого ребёнка. В нашей группе дежурные сервируют столы, а каждый ребенок убирает посуду после еды самостоятельно.

Еще один важный вопрос – культура приёма пищи.
Мы учим детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Не разрешаем детям дуть в ложку или в тарелку, объяснив им,

что брызги могут попасть на скатерть или на соседа.
Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, сырники, омлет, разные запеканки, учим отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, а не брать весь кусок на вилку и откусывать от него. Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и гарнир. Учим детей брать, не выбирая, тот фрукт, хлеб или печенье, что лежит ближе к ним.

В нашей группе, с течением времени, выработаны правила **«Как вести себя за столом»:**
не сиди, развалившись;
не съезжай под стол;
следи за осанкой, помни правило «Сиди спинка к спинке» (спинка ребёнка прислонилась к спинке стула);
ножка стула должна быть придвинута к ножке стола;
не разговаривай во время еды;
не вертись, не толкай товарища;
ешь аккуратно, не проливай на стол;
не откусывай сразу большие куски хлеба;
правильно держи ложку и вилку;
когда пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не наклоняться к чашке ;
после еды убери за собой посуду;
выходя из-за стола, задвинь стул и поблагодари;
после еды полощи рот.

При реализации задач по обучению дошкольников культуре организации питания, мы используем различные приёмы – наблюдения за действиями взрослого, самостоятельные действия со столовыми принадлежностями, рассказы ребёнка из личного опыта, дидактические

игры

ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ
УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
Игра для детей от 3 лет и старше
Аскорбинка и ее друзья 2
ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ
Аскорбинка и ее друзья 1
Знакомимся с основными витаминами и их полезными свойствами
Игра для детей от 5 лет
Сладкое, горькое кислое, соленое

ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ
УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
МАСЛО
Игра для детей от 3 лет и старше

ДОМИНО
«ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ»

ДОМИНО
«ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ»

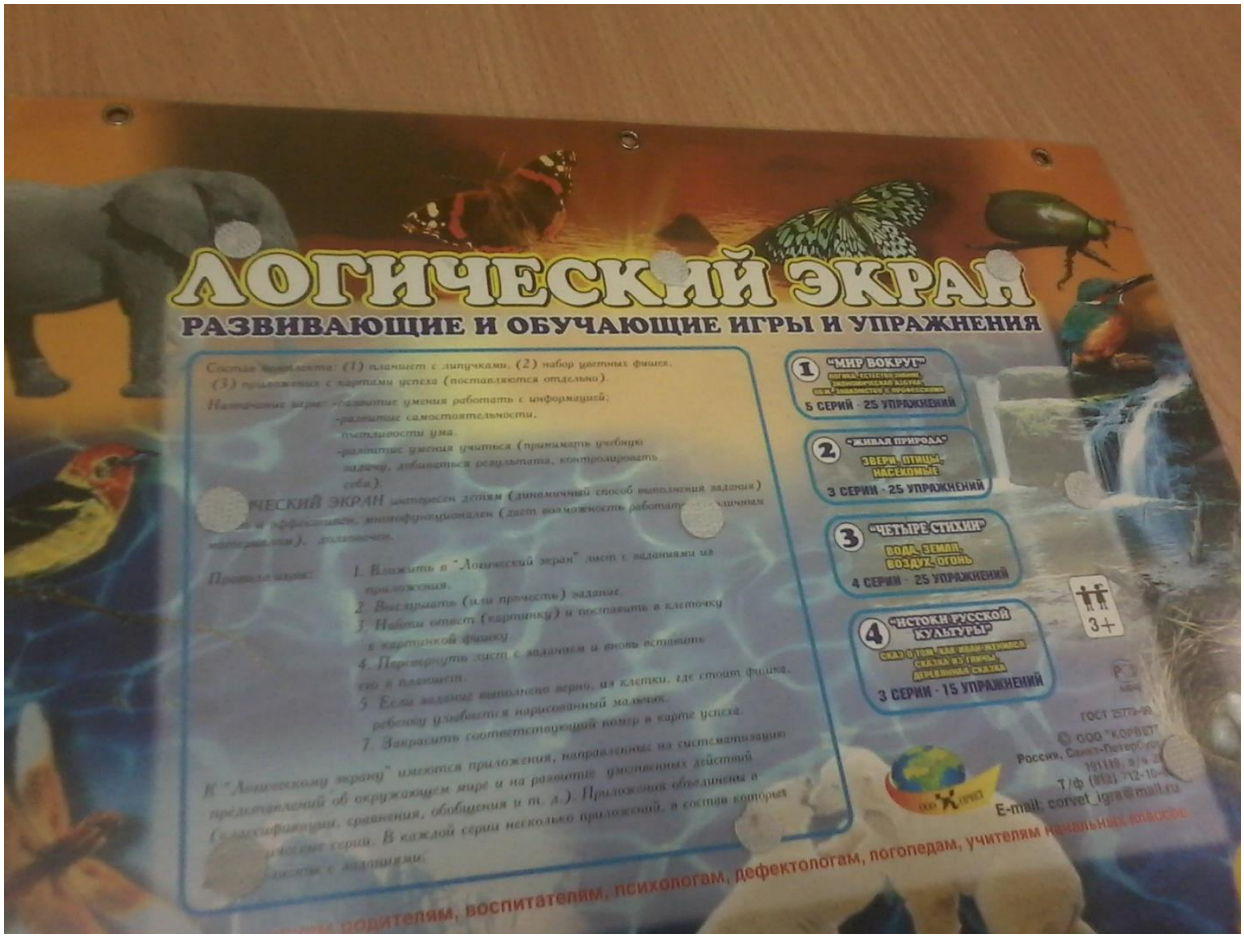
"Чистюля"
и
"Грязнуля"

"Чистюля"
и
"Грязнуля"

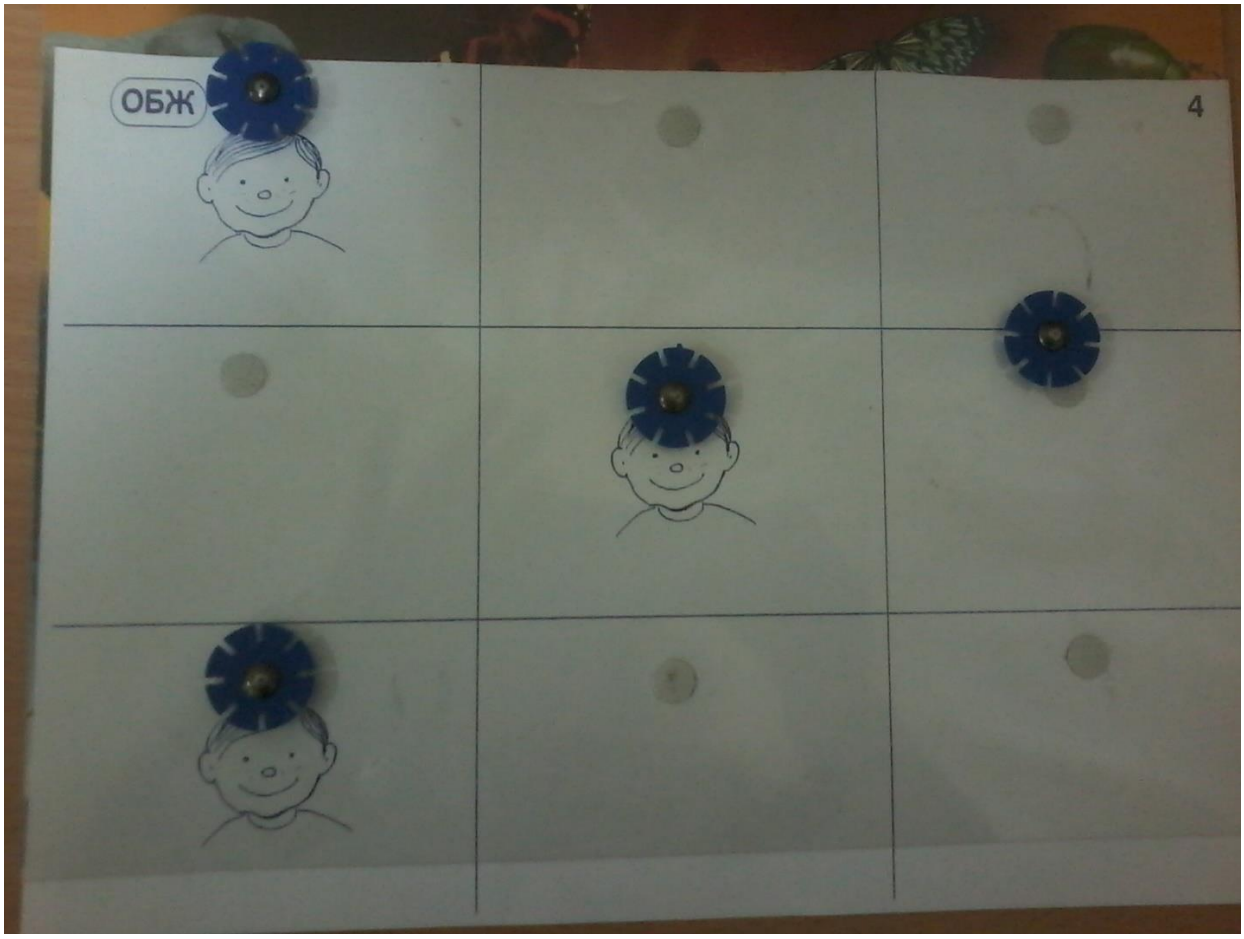
ХАЛВА.
СГУЩЁНКА.
САХАР.
КОНФЕТЫ.
ВАРЕНЬЕ.
ТОРТ.
МОРОЖЕНОЕ
ШОКОЛАД.

ТВОРОГ.
СМЕТАНА.
МОЛОКО.
ГРУША.
МОРКОВЬ.
ЯБЛОКО.
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА.
РЫБА

SUPER HERO


ЛОГИЧЕСКИЙ ЭКРАН
РАЗВИВАЮЩИЕ И ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
1 "МИР ВОКРУГ"
5 СЕРИЙ · 25 УПРАЖНЕНИЙ
2 "ЖИВАЯ ПРИРОДА"
ЗВЕРИ, ПТИЦЫ, НАСЕКОМЫЕ
3 СЕРИИ · 25 УПРАЖНЕНИЙ
3 "ЧЕТЫРЕ СТИХИИ"
ВОДА, ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ, ОГОНЬ
4 СЕРИИ · 25 УПРАЖНЕНИЙ
4 "ИСТОКИ РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ"
3 СЕРИИ · 15 УПРАЖНЕНИЙ
3+
ГОСТ 2779-90
© ООО "КОРВЕТ"
E-mail: corvet_igra@mail.ru
родителям, воспитателям, психологам, дефектологам, логопедам, учителям начальных классов

С — ОБЖ
4
ПЕПСИ
ЧУДО
orbit


ОБЖ
4

, сюжетно-ролевые игры, игры-путаницы, чтение стихов из книги «Правила поведения для воспитанных детей»

, сказок, рассказов, прослушивание аудиозаписей из серии «Как себя вести» со сказочным персонажем Чевостиком

, загадывание загадок, рассматривание иллюстраций по теме, изготовление рисунков и аппликаций для украшения посуды.

И, конечно, в помощь родителям устраиваем различные консультации как заочные (папки-передвижки, ширмы и т.д.)

Буду сильным!

Буду ловким!

, так и очные в форме индивидуальных бесед, а также во время совместных праздников – чаепитий обращаем внимание родителей на формирование у детей культурно-гигиенических навыков и навыков культуры поведения. Так как только в совместной работе родителей и дошкольного учреждения можно добиться положительных результатов, помочь ребёнку чувствовать себя комфортно и уверенно. Чтобы в любом месте и в любой ситуации ребёнок мог гордо называть себя петербуржец – житель культурной столицы нашей великой родины.

СТИХИ, ПОТЕШКИ, ЗАГАДКИ О ЕДЕ, СЕРВИРОВКЕ СТОЛА И ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Если б не было посуды,
Нам пришлось бы очень худо.
Мы бы тут же из людей
Превратились в дикарей:
Брали мясо бы руками,
Разгрызали бы зубами,
Пили воду бы в реке
Или в грязном ручейке.
К счастью, помогает всюду
Нам различная посуда:
На нее еду кладут,
Из нее едят и пьют.
Сохраняют в ней продукты:
Сыр и масло, хлеб и фрукты…
В ней готовят сотни блюд-
Варят, жарят и пекут.

Вот большой большой стеклянный чайник,
Очень важный, как начальник.
Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни – разобьются.
Вот серебряные ложки,
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос.
Он посуду нам принес. Н. Нищева.

Мы дежурные сегодня.
Станем быстро помогать,
Аккуратно и красиво
Все столы сервировать.
Что сначала нужно сделать?
Будем руки чисто мыть.
Потом фартуки наденем,
Начнем скатерти стелить.
Мы салфетницы поставим,
А на самый центр стола –
Хлеб душистый, свежий, вкусный.
Хлеб всему ведь «голова».
Вокруг хлебниц хороводом

Блюдца с чашками стоят.
Ручки чашек смотрят вправо,
Рядом ложечки лежат.
Мы тарелки всем поставим,
Вилки, ложки и ножи.
Не спеши, как класть подумай,
А потом уж разложи.
От тарелки справа нож,
Ложка рядышком лежит.
Нож от ложки отвернулся,
На тарелочку глядит.
Ну а слева от тарелки
Нужно вилку положить.
Когда станем есть второе,
Будет с вилкой нож дружить.

Учись пользоваться вилкой и ложкой

За столом щенок Антошка
Рыбу ел столовой ложкой,
Вилкой суп пытался кушать –
Не хотел советов слушать.
И хотя вовсю старался,
Так голодным и остался.

Ну куда это годится!
Всем пора бы научиться
Кушать вилкой, кушать ложкой,
А не делать, как Антошка.

Умей есть не спеша и аккуратно

Медвежонок хлеб жевал –
Крошки хлебные ронял.
Говорил с набитым ртом –
Что? Не мог понять никто.
После взялся за компот –
Стол облил и свой живот!

Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
— Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.

После встать из-за стола
В шубке чистой, как была.

Не балуйся за столом
За столом сидела Белка,
Перед ней была тарелка,
В ней из хлеба, масла, сала
Белка дом сооружала.

Так, друзья, не поступают
И с едою не играют.
За столом едят, друзья,
Баловаться здесь нельзя!

А поели – вы свободны,
И играйте как угодно.

Не привередничай и ешь всё, что дают в детском саду
За столом Кроты сидят,
Нос воротят, не едят:
– Эту кашу не хотим!
Чёрный хлеб мы не едим!
Дайте лучше чаю нам,
Бедным маленьким Кротам!

Я напомню об одном:
Не кривляйтесь за столом,
Не капризничайте тут –
Ешьте всё, что вам дадут!

Помогай нянечке накрывать на стол
В группе завтракать хотят,
Все вокруг помочь спешат
На столы носить посуду.
Только Ёж сказал: – Не буду!

Не пойду я, посижу,
И на вас я погляжу!
Не желаю помогать,
Лучше просто подождать.

Неприятно это всем.
Все Ежа не уважают.
Сам он маленький совсем,
А какая лень большая!

Помогай нянечке убирать посуду со столов
Все поели, поднялись
И к игрушкам разошлись.

Стали дети развлекаться.
Кто же будет убираться?

Кто посуду унесёт?
Кто столы потом протрёт?

Чтобы мухи не водились
И на крошки не садились,
Ну-ка быстренько, без слов,
Убираем со столов!

И с посудою, как можем,
Нашей нянечке поможем!

Ложка, вилка, нож

Кашу, суп
едим мы
ложкой,
Вилкой
кушаем
картошку.
А когда мы
подрастем,
Будем кушать
и с ножом!

Салфетки

Маленькие
детки
Берите
салфетки,
Кашку
доедайте,
Ротик
вытирайте.

Муха

Я сижу и кашу ем –

Не хочу её совсем!

Вдруг из форточки открытой
В кухню муха принеслась –
Прямо с грязными ногами
В кашу с маслом забралась!

Я не буду кашу есть,
Потому что муха здесь!

Сел за стол я и копаю
Маленькой лопаткою.
Инструмент я окунаю
В борщ, повидло сладкое.
Что лопатка зачепнет,
Отправляю прямо в рот:
Кашу, торт, бульон, окрошку…
Знают все, что это… (ложка).

У нее зубцы стальные
Длинные и острые
Ею подцеплять куски
Очень даже просто нам! (вилка).

Режет овощи и мясо.
Только лезвие не трожь.
Ну, конечно, это… (нож).

Под крышей – четыре ножки,
А на крыше – суп да ложки (стол).

Из горячего колодца
Через нос водица льётся (чайник).