Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 141 г. Пензы «Маленькая страна»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

«Организация питания воспитанников в группах раннего возраста»



Подготовила:

воспитатель Филатова М.В.

Пенза, 2022

Питание - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммуннитета, профилактика заболеваемости.

Поэтому качеству и организации питания уделяется повышенное внимание. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей и младших воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

**Сервировка стола**

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом.

С раннего возраста для детей следует правильно сервировать стол, воспитывать у них способность есть опрятно, аккуратно. Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание принимать пищу. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — чистую салфетку. Эстетическое оформление стола -красиво и правильно разложенные столовые приборы, порционный хлеб в хлебнице, гигиенические салфетки.  Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

* знакомим с правилами поведения за столом,
* «настраиваем» организм на принятие пищи,
* побуждаем малыша к аккуратности: опрятно есть, пользоваться салфеткой;
* формируем умения выполнять элементарные правила культурного поведения за столом.

Посуда должна быть небольшого размера, привлекательной, красивой формы, с интересным детским рисунком.

Для детей раннего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки. Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые. Красочные кружки и тарелки способствуют увеличению аппетита в большей мере, чем однотонная и безликая посуда. При этом необходимо помнить, что она должна отвечать всем гигиеническим требованиям. Пластмассовая посуда также не приемлема, разве только в качестве дополнительных аксессуаров, таких, как подставки для салфеток или хлебницы.

Посуда для принятия пищи должна быть без сколов и трещин.

Ложки для малышей удобны десертные.

Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

Вилки в раннем возрасте давать не рекомендуется.

Мы знаем о том, что полезные блюда часто не вызывают у детей должного энтузиазма. Поэтому сервировка и оформление блюд особенно важна.

***Детей первой группы раннего возраста (1-2 года) учат:***

• мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);

• садиться на стул;

• пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;

• пользоваться ложкой; Воспитатель приучает ребёнка держать ложку в правой руке, за середину черенка, обхватив сверху пальцами.

• вытираться салфеткой после еды;

• самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;

• после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

***Детей второй группы раннего возраста(2-3 года) учат:***

• закреплять умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;

• опрятно есть, правильно держать ложку в правой руке;

• вытираться салфеткой после еды;

• благодарить после еды.

• после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное 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 мин до очередного приема пищи детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используют для создания у детей определенного настроя, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки с мылом, вытираются индивидуальным полотенцем.

Перед раздачей пищи няня тщательно протирает поверхность столов горячей водой с мылом, моет руки, надевает специальную одежду.

В это время воспитатель с детьми может заниматься гигиеническими процедурами, чтением книги, беседой или просмотром мультфильмов.

**Технология раздачи пищи:**

- сервировать столы младший воспитатель начинает после получения пищи, когда все дети занимаются гигиеническими процедурами;

- младший воспитатель начинает раздачу пищи персонально каждому ребёнку после того как дети сядут за стол;

- когда воспитатель закончит работу с детьми в умывальной он подключается к организации приёма пищи;

- желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как правильно его есть, в чем его основная польза; выражать уверенность, что все дети с ним хорошо справятся, поощрять детей.

Технологию принятия пищи в раннем возрасте педагог проговаривает вслух, напоминая, что, чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращайте своё внимание на то, как дети держат чашку.

Следите на темпом еды и тщательным пережевыванием пищи – только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

Не следует допускать, чтобы дети долго сидели за столами в ожидании начала еды или смены блюд.

Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее.

 В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, необходимо докармливать.

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.

Не надо принуждать ребенка, если он не хочет съедать всю пищу. Обычно рекомендуются средние нормы питания, не рассчитанные на индивидуальные особенности и потребности организма.

Кормление ребенка против его желания может вызвать отвращение к пище. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности. Приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что положено.

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. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Детей учат есть и первое и второе блюдо с хлебом, не брать пищу из тарелки руками, кушать мясное блюдо с гарниром, пользоваться салфеткой.

Надо помнить, что движения ребёнка ещё мало координированы, и требовать от него соблюдения полного порядка во время еды нельзя.

После еды желательно предоставить детям возможность для самостоятельной деятельности (обязательно нужно дать разъяснение, что после еды играть следует спокойно, чтобы «в животе всё улеглось на свои места»), т.е. у ребёнка закладывается стереотип на здоровое поведение.

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

**Этикет кормления**

 Во время кормления детям раннего возраста надо надевать клеёнчатые нагрудники.

**К ЗАВТРАКУ** стол сервируется следующим образом: на середину ставят хлебницу с намазанным маслом хлебом, салфетницу.

Основное блюдо подаётся только тогда, когда дети садятся за стол. Делается это для того, чтобы еда не успела остыть. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Питье наливает младший воспитатель, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе младший воспитатель разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

**К ОБЕДУ** стол сервируют сходным образом, но компот разливают заранее. Если в компоте есть ягодки, то в бокал кладётся маленькая ложечка. Всю остальную еду приносят в тарелках порционно. Затем подаётся салат. Пока дети едят салат, младший воспитатель разливает суп. После того как дети съедят первое блюдо, подаётся второе. Категорически запрещается оставлять использованную посуду. Стол должен быть всегда опрятным.

**К ПОЛДНИКУ** стол сервируют так же, как и к завтраку. В распоряжении детей должны быть и салфетки. После полутора лет они должны научиться самостоятельно пользоваться ими.

 Важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам: не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку во время принятия пищи.

Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить.

Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения.

**Работа с родителями**

Воспитателю необходимо проводить систематическую работу с родителями по вопросам детского питания:

1. Проводить беседы о значении правильного питания для здоровья и физического развития детей.
2. В родительских уголках размещать информацию освещающую вопросы питания, правильность составления меню, приготовления пищи.
3. Знакомить родителей с меню детского сада и вывешивать рекомендуемый выбор блюд для ужина. Важно убедить родителей в том, что завтрак, который они дают детям дома, нарушает режим питания на целый день, а сладости, съеденные перед едой, снижают аппетит.

**Помните!** О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

**Не забывайте!** Хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды. Комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите каждому потихоньку, но настойчиво.

**Не фиксируйте!** Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.