**Организация питания. Педагогическое сопровождение приёма пищи**

Правильно организованное питание формирует у воспитанников культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое, рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Свою работу по данному направлению нужно строить согласно основным принципам организации рационального питания дошкольников:

\* строгое выполнение распорядка дня: времени и интервалов между приемами пищи;

\* соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды;

\* осуществление преемственности в организации питания в учреждении и дома.

Формирование культуры питания у воспитанников может быть реализовано через три основных направления:

**Формирование представлений о:**

-значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов;

-роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма;

-полезности различных продуктов и блюд.

**Воспитание культуры поведения за столом.**

**Соблюдение гигиенических требований.**

Подготовка помещения

Обязательным условием проведения процесса питания являются: чистое, проветренное помещение.

Правильный подбор и расстановка мебели в соответствии возрастом и ростом детей

Столы и стулья должны соответствовать росту детей, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом.

Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, суетливых движений взрослых и детей

Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений.

**Сервировка стола**

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала желание быть аккуратным:

— индивидуальная салфетка в один слой или сложенная вдвое треугольником, на которую ставится глубокая тарелка, столовые приборы (справа ложка, слева вилка);

— над салфеткой ставится блюдце, на него – чашка, при необходимости в блюдце справа кладется маленькая ложка (для компота с ягодами);

— в центре стола ставятся хлеб или бутерброды в хлебнице (одна на 2-4 человека), салфетки в салфетнице (одна на 2-4 человека).

**Организация дежурства, выполнение поручений**

Дежурство – одна из форм организации детского труда, имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка. Дежурства и поручения организовываются в соответствии с требованиями образовательной области «Ребёнок и общество» раздела «Трудовая деятельность» учебной программы дошкольного образования.

**Сопровождение процесса питания**

Для четкой организации и эффективного сопровождения питания необходимо использовать материалы стенда «Наше дежурство», картотеки сопроводительных рассказов по организации питания.

**Привитие детям культурно-гигиенических навыков**

Детям, которые дежурят по столовой (выполняют поручения) нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

**Оформление блюд**

Ребенка-дошкольника интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д. Он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания. Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выражать уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат.

**«Презентация» блюд**

Педагогу необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень хорошо – это все овсяная каша»; «Съедим салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д.

**Основные методы по формированию культуры питания**

— Наглядные (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками);

— Словесные (объяснение, убеждение, использование художественного слова, решение простейших проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка);

— Практические (закрепление навыков поведения за столом, дидактические и сюжетные игры).

Наглядные методы по формированию культуры питания: рассматривание картин и иллюстраций, алгоритмы и последовательность умывания, сервировки, наглядный материал по правилам поведения за столом.

**Сюжетно-ролевые игры**

В дошкольном возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

**Сотрудничество с семьёй**

Педагоги должны оказывать помощь родителям, знакомя их с примерным меню на неделю, принципом его составления, рецептами блюд, особенно тех, которые детям пришлись по вкусу, вести активную работу по пропаганде здорового питания, соблюдения правил столового этикета.

После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот. После обеда чистить зубы (с 2-х лет без пасты, с 3-х лет с пастой).

Можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

**Первая младшая группа**

Формировать умения: помогать взрослому накрывать стол к приему пищи и убирать его после еды (ставить на столы хлебницы и салфетницы, раскладывать ложки, убирать их на раздаточный стол).

**Вторая младшая группа**

Привлечение к совместной хозяйственно-бытовой деятельности со взрослым (быть помощником); выполнять трудовые действия, необходимые при дежурстве по столовой (накрывать стол к обеду, раскладывать ложки и вилки, расставлять хлебницы, тарелки, чашки, убирать после еды). Взрослые должны анализировать возможности дошкольников и договариваться с детьми о требованиях, которые им будут предлагаться. Воспитанникам младшего дошкольного возраста важнее увидеть в этом труде привлекательные стороны: им нравится наряжаться в красивые фартучки, радостно осознавать себя помощниками.

**Средняя группа**

Формировать (развивать) умения: выполнять обязанности дежурного по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, салфетницы, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, раскладывать столовые приборы.

С этого возраста можно обучать детей сервировке стола. Обучение удобно начинать с организации разных дидактических игр, таких как «Накроем кукле стол». «Мишка – именинник ждет гостей», «Что сначала, что потом» и др. хорошо использовать значки-символы, например, картонный лист – стол, кружочки маленькие – блюдца, большие круги – тарелки, полоски – вилки, ложки и т.д. Можно почитать и разучить с детьми стихи.

**Старшая группа**

Добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой (сервировать стол, убирать посуду после еды), целостно выполнять трудовые действия, осуществлять самоконтроль. В этом возрасте воспитанники могут самостоятельно под руководством взрослых накрыть столы и убрать с них, приводить в порядок столы и пространство, на котором они стоят. Характер труда дежурных иной. Это уже коллективный труд, когда двое ребят договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно, рационально. Дети учатся общению: благодарят дежурных, друг друга за услугу, вежливо просят дежурного, например, принести еще хлеба или поменять ложку, которую случайно, уронили, и т.д.

**Помните!**

Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят и слышат. Следите за своими репликами о пище, предупредите и родителей. 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. Необходимо формировать у детей понятия правильного питания, здорового образа жизни через все режимные процессы, все виды детской деятельности.