

Методические рекомендации по организации процесса питания и сервировке столов в группах

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

Хорошее усвоение пищи зависит не только от ее вкусовых качеств и аппетита ребенка, но и от его общего состояния, настроения, от организации всей жизни детей в детском саду. Перед приемом пищи в группе должна быть создана спокойная обстановка, чтобы у детей было хорошее настроение.

Знание **правил столового этикета** формирует у ребенка уверенность. Вводить определенные правила нужно постепенно. Детский этикет за столом ничем не отличается от правил для взрослых. Не забывайте личным примером показывать хорошие манеры.

Основные правила столового этикета, которые должен соблюдать дошкольник: кушать аккуратно и без лишнего шума, не играть с едой, следить за своей осанкой, заботиться о присутствующих за столом (для более старших).

✚ Предварительно дети убирают игрушки на свои места, моют руки, а если нужно, и лицо. Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных.

✚ Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме.

✚ При подготовке и **сервировке столов** активное участие принимают дежурные. Стол сервируется следующим образом:

на середину стола ставится хлебница с хлебом, салфетница с количеством салфеток не менее количества детей, сидящих за этим столом. Затем раскладывают ложки, вилки, ножи. Вилки с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – ложка и вилка справа. Кружки ставят в центре стола, по количеству детей, а на край стола ставят горкой глубокие тарелки.

✚ Столовой ложкой едят суп, десертной - кашу, суфле, пудинг. Если на третье дается компот, кисель, то их следует подавать в чашках с ложечками. Кофе, чай, молоко подаются не горячими и без ложек, фрукты — на блюдцах.

✚ **Бумажной салфеткой** дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав, в комочек, положить на использованную тарелку или рядом с тарелкой.

✚ Суп разливают младший воспитатель до того, как дети сядут за стол. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало. Если младший воспитатель за детьми во время еды следит внимательно, она всегда вовремя успеет подать второе блюдо каждому ребёнку. Остатки супа доедают, наклонив тарелку от себя, ложку оставляют в тарелке.

✚ За столом дети должны **сидеть правильно**: нижняя часть спины прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаются пола. **НЕЛЬЗЯ сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть вразвалку, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти!**

✚ Дети не должны за столом молчать. Даже самых маленьких, еще не умеющих говорить, следует учить общаться за приёмом пищи - периодически обращаться к малышам с какой – либо фразой.

Темы застольных бесед не должны затрагивать личность ребенка, быть назидательными или возбуждающими. Допускается говорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она сделана, откуда эти продукты появились и т. д., но не следует беседу за столом превращать в обучающее занятие. Важно, чтобы у каждого ребенка сформировалось личное мнение по поводу обсуждаемого вопроса. При застольной беседе дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,
- не говорить, не прожевав пищу.

✚ К 6 годам ребенок должен знать и **соблюдать основные правила поведения за столом** и не делать того, что может быть окружающим неприятным: жевать с открытым ртом, причмокивать губами, ковырять в зубах, облизывать пальцы, чесаться, оставлять ложку в чашке, набивать полный рот.

✚ В первые дни можно позволить детям держать ложку и вилку, как им удобно. В последствии дети учатся пользоваться столовыми приборами: **с 1,5 – 2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой, с 5 лет – ножом.**

Когда дети научатся есть без помощи взрослых, педагог показывает, как нужно правильно держать ложку и вилку: ложку держат между тремя пальцами, едят с боковой ее части; вилку удобнее держать между средним и большим пальцами, придерживая сверху указательным, тогда она сохраняет наклонное, более устойчивое положение; если вилкой берут гарнир, она повернута вогнутой частью вверх и ею действуют как ложкой.

Следует приучать малышей съедать гущу первого блюда вместе с жидкостью; котлеты, рыбу, отварные овощи рекомендуется разделить на небольшие части. Огурцы, помидоры подаются нарезанными, фрукты — очищенными.

Хлеб подается нарезанным тонкими кусочками (20—25 г). Детей приучают брать его из хлебницы, дотрагиваясь только до одного куска.

Во время еды дети иногда просят воды, чтобы запить пищу. Эту просьбу нужно удовлетворять, так как разжижение облегчает проглатывание пищи.

Выходя из-за стола, ребенок еще раз говорит «Спасибо», обращаясь по имени отчеству к младшему воспитателю. Тарелки после супа следует убирать немедленно, так как стол должен выглядеть всегда опрятно.

В группах раннего возраста на стол накрывает младший воспитатель. Когда пища принесена, воспитатель берет по 2-3 ребенка в туалетную и моет им руки. Детям раннего возраста во время кормления нужно надевать клеёнчатые нагрудники. В распоряжении детей должны быть салфетки. После 1,5 лет малыши должны научиться самостоятельно пользоваться ими.

Блюда подают красиво оформленными, не горячими, но и не холодными. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают. Уже в этом возрасте ребёнок должен благодарить взрослого после еды, задвинуть свой стульчик.

В младших группах в начале года на стол накрывает младший воспитатель. Во второй половине года вводится дежурство по столовой. Ежедневно дежурят четверо детей, а иногда и больше (за каждым столом — 1 дежурный). Перед тем как ввести дежурство, педагог организует специальное занятие, на котором подробно показывает и объясняет все действия, привлекая детей к их выполнению.

Дежурные сервируют с помощью помощника воспитателя стол: стелют салфетки, раскладывают ложки для первого и второго блюда, ставят хлебницы с хлебом. Руководя работой дежурных, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов, учит последовательности в совершении действий, исполнительности.

Дети приступают к приему первого блюда; по окончании, младший воспитатель убирает со столов тарелки из-под первого; подается второе блюдо; прием пищи заканчивается приемом третьего блюда. По окончании приёма пищи дети благодарят взрослых и выходят из-за стола.

В средней группе каждый дежурный обслуживает один стол. В начале года дежурит, кто хочет. Когда все научились дежурить, можно предложить детям график дежурства.

Дети дежурят по столовой, одевают специально сшитые фартуки и накрывают на стол. Дежурные расставляют тарелки (заранее приготовленные помощником воспитателя), каждую против стульчика, справа от них кладут ложки и вилки, на середину стола ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны.

Со второй половины года впервые появляются в сервировке стола ножи, но навык обращения с ними ещё не сформирован. Если на обед подаётся нож, то его кладут справа от тарелки лезвием к тарелке, рядом ложку, вилку для второго с левой стороны тарелки. Маленькую ложечку – в блюдце или рядом с тарелкой параллельно краю стола, ручка ложки должна быть справа.

Когда столы накрыты, дежурным наливают суп раньше других детей. Таким образом, дежурные обычно первыми заканчивают обед, после чего могут приступить к выполнению своих обязанностей.

Каждый ребенок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая ее на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол. При этом важно понаблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если дети приучены складывать посуду аккуратно. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками. Сметают крошки со стола.

В старшей группе процесс и объем труда усложняются. В начале года столько же дежурных, как и в средней группе. Со второй половины года на дежурство по столовой назначается по 2 ребёнка.

Дежурные заходят пораньше, моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол в соответствии с числом детей.

Посуда предлагается на разносе. С разноса на стол дети ставят по одному предмету. Дети ставят нужную посуду и выкладывают приборы с нужной стороны (ложки и ножи справа, вилки слева). Ножи безопасны для детей с притупленным лезвием. Дети со старшей группы должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами. Когда вся работа детей закончена, помощник воспитателя разливает готовую пищу. Дети садятся кушать, за столом воспитатель проговаривает вместе с ними, что они кушают, из чего приготовлено это блюдо, что в нем полезного.

Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывает её на другие (если помощник воспитателя не успела её убрать), а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол (блюдца на стопку, а чашку на поднос).

Дежурные должны убирать посуду, салфетницы, хлебницы, сметают крошки со стола.

Дети благодарят дежурных за оказанную помощь. Дети должны сами твёрдо знать очередность своего дежурства и без напоминания приступить к нему.

Поблагодарив взрослых, дети старших групп дожидаются товарищей по столу, а затем организованно выходят из-за стола.

В подготовительной группе дежурные передают эстафету дежурства с вечера, но можно назначать и на целую неделю.

Начиная с января, дежурные договариваются между собой, кто что будет делать. Один- накрывает салфетки, раскладывает ложки и вилки, другой- ставит салфетницы, кружки, раскладывает ножи и т. д.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды. Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой сочетается работа дежурных и каждого ребенка.

Например: каждый ребенок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая ее на другие, а чашку относят на разнос. Дежурные уносят салфетки, вилки, ложки, тарелки из-под хлеба, вытирают столы. Воспитатель приучает и детей благодарить дежурных за оказанную услугу, относится с уважением к их труду.



*Подготовила:
зам.зав. по ВМР Оконникова Н.Н.*