

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Золотой петушок» муниципального образования  
Черноморский район Республики Крым

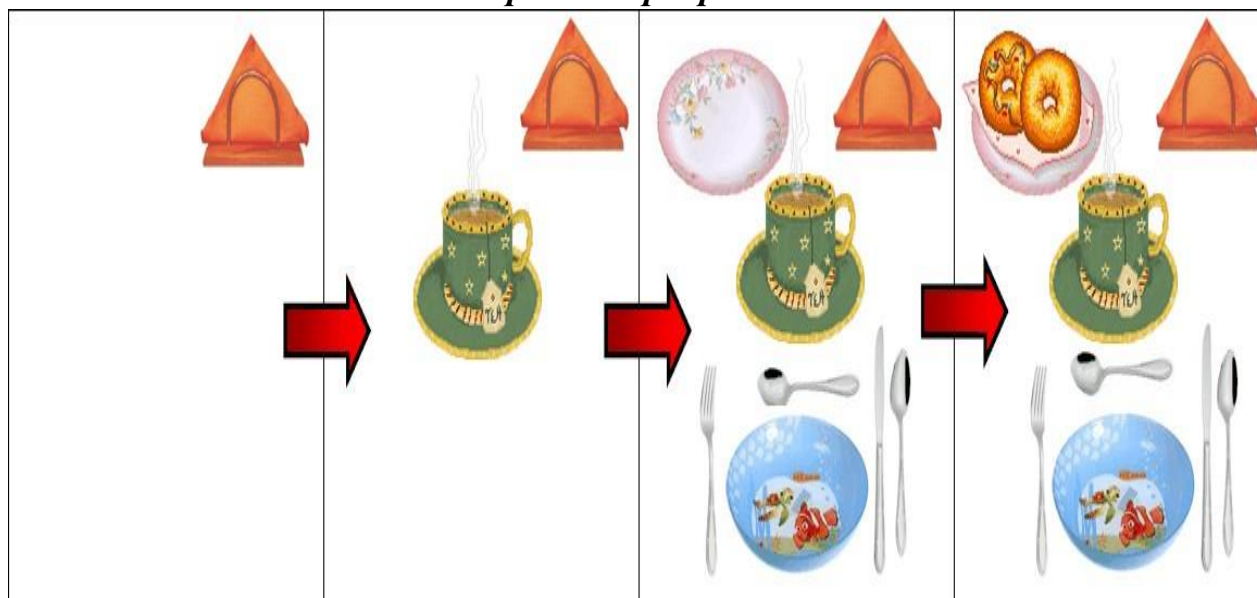
**Методические рекомендации по организация  
питания детей в группах ДОУ**

с. Красноярское, 2023 г.

## Организация питания детей в группах ДОУ

1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:
  - в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
  - в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.
2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей ДОУ.
3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.
4. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3 лет.
5. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).
6. Прием пищи педагогом и детьми может осуществляться одновременно.
7. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.

### Алгоритм сервировки стола



## Культура питания в детском саду

Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не полезно для растущего детского организма. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться. Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

## Правила сервировки стола

В детском саду детей учат питаться на классический, европейский манер — вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы. Вилки дают детям начиная с младшей группы, а ножи — со старшей группы.

В каждой группе желательно иметь свою посуду, расцветка которой может соответствовать названию группы («Ромашки», «Малыши»). При переходе в более старшую группу набор посуды меняется.

В старшей группе на столах может появиться дополнительный предмет — солонка с маленькой ложечкой. Зачастую дети, не желая есть малосоленое блюдо, отказываются от еды. Но достаточно им разрешить немного подсолить блюдо, как аппетит сразу же появляется. Безусловно, детям нужно рассказывать, про то, что излишки соли крайне вредны, что необходимо соблюдать меру.

### **В группах раннего возраста стол сервируется :**

**К завтраку, ужину** на середину стола ставят хлеб с маслом порционно, либо для каждого ребенка порционно. Салфетка индивидуальна на каждого ребенка . Ложка — параллельно краю стола. Тарелки с кашей порционно, напиток (чашка с блюдцем) порционно. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

**К обеду** стол сервируют похожим образом, Добавляется маленькая ложка для второго блюда. Тарелки под суп – глубокая, под второе – плоская небольшая. Второе блюдо подается по мере съедания первого. Если в напитке присутствуют ягоды, можно к компоту также подать маленькие ложки.

*В некоторых садах поощряют привычки детей, которые не всегда можно назвать полезными. Например, многие ребята, которые не любят вареный лук, морковь или капусту, выкладывают их на тарелку, заранее заготовленную нянечкой. Однако воспитатели должны проводить работу с воспитанниками, стараясь научить есть всю гуцу вместе с жидкостью. В крайнем случае, кусочек лука можно положить на край своей тарелки.*

**К полднику** стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: если есть выпечка, фрукт, отдельное блюдо у каждого ребенка.

В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают

### **В дошкольных группах стол сервируется :**

**К завтраку, ужину** на середину стола ставят хлебницу, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюда. Вилки раскладываются с левой стороны, ножи — с правой, ложки — параллельно краю стола. Посуду убирают слева от сидящего ребенка. Напиток порционно (чашка с блюдцем)

**К обеду** стол сервируют похожим образом первое и второе блюда в разных тарелках.

**К полднику** стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: выпечка или фрукт для каждого ребенка на блюде.

Посуда убирается по мере съедания.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать — не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей раннего возраста (1-2 года) учат:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- 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:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке; □ вытираться салфеткой после еды; □ благодарить после еды.

Детей второй младшей группы (3-4 года) учат:

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат:

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды; □ относить за собой часть посуды.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет) закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

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 нянечке 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.

### **Литература:**

1. Буре Р.С., Година Г.Н. Учите детей трудиться: Пособие для воспитателей детских садов / «Просвещение», 1983. – 144 с.
2. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов / «Академия», 2001. – 416 с.