**Уважаемые педагоги и родители!**

***Продолжаем разговор об организации детского питания. На этой страничке речь пойдет о том, что знают и умеют дети разного возраста.***

**II МЛАДШАЯ ГРУППА**

 *Достигнув трёхлетнего возраста, дети уже умеют и знают:*

* наименования и назначение основных столовых приборов, блюд;
* элементы сервировки стола;
* отчасти, как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок), что сделать после еды (поблагодарить прополоскать рот)

*Умеют:*

* пользоваться ложками и вилкой;
* пить из чашки, есть с тарелок;
* откусывать, жевать;
* пользоваться салфеткой;
* прилагать старания, чтобы быть аккуратными.

*Но детям ещё трудно:*

* не набирать в рот много пищи;
* не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи;
* пользоваться ножом;
* спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
* есть всё по порядку;
* самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после неё все требуемые процедуры.

*К четырём годам ребёнок может:*

* сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи), тарелки, хлебницу;
* пользоваться ножом, десертной ложкой, вилкой;
* есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
* ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные салфетки, столовые приборы;
* правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища);
* хорошо полоскать рот после еды;
* помогать взрослому в уборке посуды со стола;
* садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь;
* если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;
* перед едой и после неё не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

***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.

***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.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА.**

 У малыша на пятом году жизни меняется отношение к еде:

 - его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько её, насколько она ароматна и т.д.;

- он весьма чётко прислушиваться не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому *никогда не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания:*

* постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми, яркими, например, «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На занятии по физкультуре вы бегали очень быстро- это всё овсяная каша, которую вы съели на завтрак»; «Съедим салат из свёклы, и ваши щёчки будут красивыми, румяными» и т.д.;
* ребёнка нельзя заставлять есть. Предлагая ребёнку еду, учитывайте его аппетит: детям, едят медленно, неохотно, второе блюдо на тарелке лучше делить как бы на несколько порций- зрительно это уменьшает объём пищи и помогает её есть;
* комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите каждому потихоньку, но настойчиво;
* по-прежнему технологию принятия пищи 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. В этом возрасте они могут делать это правильно- за ручку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное пережевывание пищи — только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

***Прием пищи***

* Воспитателю нужно обратить внимание детей, как накрыты столы к завтраку (дать оценку дежурным). Если есть необходимость (в зависимости от меню), уточнить название блюд. Создать у детей положительное настроение к еде. В процессе еды постоянно следить за осанкой детей, при необходимости напоминать детям о правильной осанке, добиваться, чтобы дети съедали всю пищу, малышей докармливать.
* Во время приема пищи необходимо формировать представления детей о необходимости спокойного, неторопливого принятия пищи, тщательного ее пережевывания. Развивать представления о полезности блюд, технологии их приготовления, влияния питания на физическое состояние и здоровье человека; об этикетных нормах и правилах поведения за столом.
* Формировать навыки безопасного и культурного поведения во время принятия пищи. Развивать умения поддерживать порядок на столе. Формировать умения замечать красоту сервировки стола, оформления блюд, внешнего вида (дежурного, помощника воспитателя, детей). Формировать чувство благодарности к повару, помощнику воспитателя, машинисту по стирке белья, дежурному.

Завершение приема пищи

* По завершении еды напоминаем о пользовании салфеткой по мере необходимости и при завершении питания, формируем навык полоскания рта после принятия пищи. Обращаем внимание детей о необходимости спокойно выходить из-за стола, выражать благодарность (помощнику воспитателя, воспитателю, дежурному). Развиваем умение оценивать состояние столов по завершению питания, оказывать помощь помощнику воспитателя.

***Подготовка к завтраку, завтрак***

* Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома, родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.
* Организация умывания перед приемом пищи проводится постепенно, небольшими группами детей. Следует напомнить детям правила поведения в умывальной комнате - дети не должны разбрызгивать воду, должны поддерживать порядок и чистоту, после мытья рук сразу же закрывать воду и ни в коем случае не оставлять краны открытыми. Необходимо обратить внимание и на действия детей - они должны закатать рукава, намыливать руки и выполнять прочие процедуры над раковиной. Дети должны знать, что пользоваться можно только своим полотенцем, а после процедуры умывания нужно аккуратно вешать его на свое место. Данные процедуры должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке, что обеспечит хорошее настроение детям во время приема пищи.
* Для того, чтобы дети осваивали нормы этикета, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой, ножом, вилкой, столовой и чайной ложками. На середину стола ставят бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.
* В организации питания, начиная со средней группы, принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.
* При организации завтрака воспитатель обращает внимание детей на то, как накрыты столы к завтраку, дает позитивную оценку детям-дежурным. В зависимости от меню можно уточнить названия некоторых блюд. Важно отметить заботу няни и поваров о детях, в нескольких словах обозначить важность и необходимость данных профессий.
* В процессе еды воспитатель контролирует осанку детей, мотивирует, чтобы дети съели всю предложенную пищу. Однако, если аппетита у ребенка нет и он отказывается от еды, то лучше не заставлять. Насильственный прием пищи ничего хорошего не даст ни для физического, ни для психологического здоровья ребенка. Также, в процессе завтрака решаются задачи воспитания культурно-гигиенических навыков приёма пищи. Воспитатель объясняет детям, как пользоваться столовыми приборами, салфеткой, как правильно есть (класть пищу в рот небольшими кусочками и хорошо ее пережевывать), после окончания приема пищи полоскать рот и др.

***ПРОВЕРЬТЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ СВОИХ ДЕТЕЙ!***

 

*Ваш методист*