

«Культура питания в ДОУ»

Питание – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.



Культура питания — это не только чистый стол и посуда, не только умение держать вилку или ложку. Это, прежде всего, рациональность питания и правильный режим, это залог хорошего здоровья и высокой работоспособности взрослых, нормального развития детей и подростков.

Культура приема пищи – это и сервировка стола, и культура поведения за ним, и умение пользоваться столовой посудой и приборами. Эти навыки необходимы не только в праздничные дни или во время посещения мест общественного питания, но и в будни. Они являются одной из характеристик культурного уровня человека.

Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. 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. Правильное питание – одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно сидеть и вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

Базовые этикетные принципы культуры питания, такие как аккуратность приёма пищи, чистота рук и столовых приборов, корректное поведение за столом и т. п. остаются неизменными всегда и должны прививаться ребенку с дошкольного возраста.

При этом культура питания рассматривается не просто как определенный набор правил и рекомендаций, который каждый человек должен знать и соблюдать с детства. ***Это часть общей культуры поведения человека, включая её эстетические и социально-нравственные составляющие.*** В ней проступает сущность личности, особенности её характера, её потребности, взгляды, вкусы, привычки. Нравственные нормы лежат в основе этикетного поведения, а эстетика поведения – его необходимое условие.

Обучение детей правилам этикета ***должно проходить в два этапа:*** на первом, в детском саду, формируются первичные представления о поведенческих правилах. Педагог называет правило и наблюдает за его соблюдением со стороны воспитанника. Объяснения правил носят эпизодический характер.

- 1) знать этикетное правило;
- 3) уметь его применять;

Очень важно, что в старшем дошкольном возрасте этикетные основы культуры питания могут быть сформированы на основе абсолютной ***осознанности*** содержания и значимости этикетных норм.

На втором этапе, в начальной школе, даются этикетные понятия, связи правил поведения, их нравственная и эстетическая основа. Теперь от школьника требуется осознанное выполнение правил этикета, понимание их целесообразности и разумности. На этом этапе формирование основ поведенческой культуры у детей проходит по следующему циклу, в котором ребенок должен:

- 1) знать этикетное правило;
- 2) понимать его разумность и необходимость;
- 3) уметь его применять;
- 4) эмоционально переживать успешность или неудачу его выполнения.

Важнейшими условиями, позволяющими формировать этикетные основы культуры питания дошкольников являются:

- *разнообразие и оптимальное сочетание современных средств и методов работы с детьми;
- *сотрудничество воспитателей и родителей;
- *высокий уровень сформированности этикетных основ культуры питания у самих педагогов.

Приоритетными методами работы с детьми являются **приучение**, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, поощрение.

Детям дается определенный образец поведения, например: за столом держать прямую осанку, во время еды разговаривать только на темы приема пищи и т. п.

Приучая к соблюдению правила, следует не только его показать, но и контролировать точность и неукоснительность его выполнения.

В упражнении многократно повторяется то или иное действие, например: правильно взять нож и вилку в руки, разрезать порцию мяса или колбасы; вежливо обратиться к соседу с просьбой подать хлеб, масло и т. п. Следует добиваться осознания ребёнком необходимости выполнения того или иного правила.

Воспитывающие ситуации возникают тогда, когда создаются условия, в которых ребёнок стоит перед выбором, например: использовать за столом вилку и нож или одну вилку, брать ли то или иное блюдо с помощью приборов или руками, поднять ли салфетку, если она упала на пол и т. п. Такие ситуации наиболее эффективно отрабатываются в ходе специальных занятий по застольному этикету.

Поощрение осуществляется различными способами, побуждает дошкольников к выбору правильного поведенческого шага. Корректно сформулированное поощрение вызывает у ребёнка чувство гордости, стремление к ещё более активному усвоению этикетных норм культуры питания.

Напротив, наказание, должно применяться крайне редко, в исключительных ситуациях. Оно должно быть направлено на возникновение у провинившегося желания поступать хорошо, исправить свой недостаток. Желательно избегать негативной оценки действий детей. Необходимо ввести в оценочную систему такие слова, как «отлично», «хорошо», «молодец», «подумай ещё», «это не совсем так», «давайте подумаем вместе» и т. п.

Одно из наиболее эффективных средств формирования этикетных основ культуры питания младших дошкольников - игра. Она даёт ребёнку в яркой, доступной ему и интересной форме представления о том, как принято себя вести в той или иной ситуации, заставляет задуматься над своими поведенческими манерами. Нельзя забывать о дисциплинирующем значении игры, тем более что соблюдение дисциплины является важным требованием застольного этикета. Для формирования этикетных основ культуры питания дошкольников можно использовать самые разнообразные виды игр, но приоритет - сюжетно-ролевая игра, дающая детям возможность практически применить поведенческие правила.

Прекрасно активизирует формирование этикетных основ культуры питания **чтение и последующее обсуждение** тематической художественной литературы.

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 — с подготовительной группы.

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 (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 помощника воспитателя и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Возраст	Задачи
Дети раннего возраста (от 2-х до 3 лет)	Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой. Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить “спасибо”
Дети младшей группы (от 3-х до 4 лет)	Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место. Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом
Дети средней группы (от 4-х до 5 лет)	Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), салфеткой.
Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)	Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами, есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых
Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)	Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой. Относить за собой часть посуды.

Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является *дежурство*. Дежурным по столам выдают форму, состоящую из колпачков (косынок) и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают в младшей группе, в конце учебного года. Дежурный помогает помощнику воспитателя 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857087

Владелец Левченко Татьяна Николаевна

Действителен с 07.03.2025 по 07.03.2026