

# Рекомендации воспитателям и родителям по организации здорового питания и сервировке стола

## Раздел 1. Какие навыки приема пищи формировать

Дети к трем годам должны обладать шестью навыками. Перечень их смотрите ниже. Если у ребенка нет какого-то навыка, постепенно формируйте его и обратите внимание родителей на этот момент.

### ВНИМАНИЕ

#### Какие навыки приема пищи формировать у детей

К трем годам дети должны:

- знать, как называются предлагаемые блюда и продукты;
- уметь готовиться к еде: привести в порядок одежду, вымыть руки, лицо;
- полоскать рот после приема пищи;
- уметь пользоваться ложками, вилок, есть блюда;
- пользоваться полотняной и гигиенической салфетками;
- сидеть за столом правильно и вести застольную беседу.

Для дошкольника прием пищи – сложный процесс. Разъясните это воспитателям и родителям. Во время еды все должно быть сосредоточено на приеме пищи. Говорите о еде только хорошее. Дошкольники прислушиваются не только к разговорам взрослых о блюдах, но и к мнению своих сверстников. Поэтому никогда не позволяйте себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания. Хвалите каждого ребенка в отдельности и всех детей вместе за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное, спокойное общение во время еды. Не заостряйте внимание на неудачах – только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья. При этом запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом задать малышу правильный алгоритм действий.

## Раздел 2. Как сервировать стол

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание быть аккуратными, даже если оно неосознанное. Во время

сервировки соблюдайте три требования: порядок сервировки, оформление и презентация блюд, своевременная подача блюд и уборка тарелок. При этом во время сервировки не суетитесь, не создавайте напряженную обстановку. Категорически запрещается оставлять использованную посуду. Стол должен быть всегда опрятным.

На столах должны быть скатерти. Под каждым столовым прибором – чистая, спокойных тонов полотняная салфетка. Салфетки яркие, с мультипликационными героями лучше не использовать, чтобы не отвлекать детей от еды. В центре каждого стола разместите маленькую хлебницу. Обязательно положите на стол гигиенические салфетки. Пользуясь салфеткой, ребенок усваивает, что надо есть аккуратно, из-за стола встать с чистыми руками и лицом. Можно поставить цветы. Аккуратно и правильно разложите столовые приборы: ложки, вилки.

**Оформление и презентация блюд.** На пятом году жизни меняется отношение ребенка к еде. Его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна. Перед едой воспитатель должен проговорить названия блюд, назвать его компоненты. Подачу каждого блюда сопровождать напоминаниями, как правильно его есть, в чем его польза.

**Следите за своими репликами о пище: дошкольники очень внимательны, они все видят, слышат, запоминают, повторяют**

**Своевременная и постепенная подача пищи на стол.** Основное блюдо подавайте только тогда, когда ребенок сядет за стол. Заранее блюда не раскладывать, за исключением тех, которые едят холодными. Смену блюд производите после того, как ребенок съест предыдущее блюдо. Не спешите – ребенок может немного подождать, и это даже хорошо: быстрая еда, плохо прожеванная пища искажает ощущения насыщения и плохо влияет на здоровье. Напитки разливайте, когда ребенок съел основное блюдо и вы убрали тарелку. Подавайте и убирайте посуду слева от сидящего ребенка. Тарелки после супа, второго следует убирать немедленно, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

**Раздел 3. Как вызывать у детей аппетит**

Чтобы создать у ребенка положительное отношение к еде, используйте пять приемов.

**1. Не заставляйте детей есть.** Каждый ребенок рождается с функционирующим механизмом голода. Он диктует, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого устройства может вызвать эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые будут сопутствовать ему в течение жизни. Вкусы ребенка могут быть также наследственными и формироваться в семье в силу особенностей ее питания. Учитывайте это, предлагая ребенку еду.

**2. Расскажите о пользе блюда.** Постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу блюда, продукта. Предупредите о вредных продуктах, но ненавязчиво. Сообщения должны быть краткими, простыми, яркими. Образец смотрите ниже.

#### Примеры, как рассказывать детям о пользе блюда

Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко, кефир, творог, рыба помогли вам.

На занятии по физкультуре вы бегали очень быстро: в этом вам помогла овсяная каша, которую вы съели на завтрак.

Съедите салат из свеклы, и ваши щечки будут красивыми, румяными.

Соль мешает почувствовать вкус блюда, не солите много.

**3. Делите блюдо на части.** Детям, которые едят медленно, неохотно, второе блюдо поделите на тарелке на несколько порций. Зрительно это уменьшает объем пищи и помогает ее есть.

**4. Рассказывайте, как правильно есть блюдо.** Комментируйте вслух каждый раз технологию принятия пищи: проговаривайте, что чем надо есть, как брать пищу с тарелки, а как со столовых приборов, как держать чашку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное

пережевывание пищи – только овладение этими двумя навыками питания поможет сохранить зубы и уберечь желудок от заболеваний.

**5. Делайте конкретные и корректные замечания.** Избегайте шума, суетливых движений. В процессе еды следите, охотно ли едят дети, соблюдают ли правила культурной еды. Если необходимо сделать замечание, подойдите к ребенку и, не привлекая внимания остальных, напомните или покажите нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Примеры смотрите далее.

**Пример. Как верно стимулировать ребенка**

Говорите: «Наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши». Ребенок поймет и выполнит эти действия.

**Пример. Как неверно стимулировать ребенка**

Указание воспитателя «Ешь аккуратно» малопонятно и неконкретно.

Если объяснения, напоминания относятся ко всей группе, обратитесь ко всем детям. Но такие отвлечения детей от еды используйте как можно реже. Во время еды надо избегать неприятных разговоров, напоминаний о каких-то проступках детей, что может отрицательно повлиять на состояние аппетита и усвоение пищи. Вопросы, связанные с дежурством, пользованием приборами, поведением за столом, обсудите во время специальных бесед, не в часы приема пищи.

**Не превращайте прием пищи в поле битвы за хорошие манеры: они приобретаются путем многократных упражнений**

## **Раздел 4. Какие навыки этикета формировать**

Воспитатель должен научить дошкольников семи правилам этикета и контролировать, как дети соблюдают их. Перечень смотрите ниже. Некоторые навыки формируйте во время приема пищи, некоторые – во время бесед, занятий, игр вне приема пищи.

**7 правил  
этикета, которым необходимо  
научить детей**

- Посадка за столом.
- Пользование столовыми приборами.
- Пользование салфетками.
- Пользование чашками и стаканами.
- Порядок принятия пищи.

Темы и правила застольной беседы.

Полоскание рта после еды.

**Посадка за столом.** Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе. Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалившись, перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти. Смотрите ниже рисунок 1.

### **Рисунок 1. Как надо и не надо сидеть за столом**



**Пользование столовыми приборами.** Приучайте детей пользоваться столовыми приборами в европейской манере: нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку их можно класть только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайную ложку подавайте к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Столовой ложкой ешьте суп, десертной кашу, пудинг, суфле, желе, ягоды. С трех лет приучайте детей есть остальные блюда только ножом и вилкой.

**Пользование салфетками.** Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой. Полотняную салфетку нужно

стелить на стол, в конце еды прикладывать к губам, затем, сложив, положить слева от вилки.

**Пользование чашками и стаканами.** Чашку с ручкой берите указательным пальцем: палец просуньте в ручку, сверху положите большой палец, а под ручку поместите средний. Безымянный палец и мизинец прижмите к ладони. Объясните, что это самое удобное и устойчивое положение. Стакан необходимо брать ниже к доньшку.

**Порядок принятия пищи.** Раздайте воспитателям памятку, как научить детей есть отдельные блюда. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно, собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. Если ребенок не может наколоть горох вилкой, то пусть пользуется пока ложкой. Поэтому кладите на стол все столовые приборы на завтрак, обед, полдник, ужин.

**Темы и правила застольной беседы.** Застольная беседа во время приема пищи обязательна. При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила. Уместнее говорить о пище, которую едят дети. Если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание. Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго! «Спасибо» необходимо говорить всякий раз, когда подают еду, убирают посуду.

## **Рисунок 2. Два правила, как вести застольную беседу**



**Правило 1:**

не начинай говорить, пока не закончил говорящий



**Правило 2:**

не говори, пока во рту пища

**Полоскание рта.** Организуйте полоскание рта после каждого приема пищи. Этот навык должен постепенно стать автоматическим, как навык чистить зубы. Примите сами участие в процедуре вместе с детьми. Расскажите и покажите, как делать это правильно. Следите, как дети полощут рот, не глотают ли они воду, хорошо ли очищают зубы и десны.