

Консультация для воспитателей "Педагогические и гигиенические требования к организации питания"

Организация питания в ДОУ – задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения. При этом имеет значение не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Не меньше внимания необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

Задачи воспитателей:

- удовлетворение органических потребностей детей;
- создание положительного отношения детей к еде;
- своевременное формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом детей;
- развитие двигательной активности детей, ориентировки в окружающем;
- формирование правил поведения и взаимоотношений детей друг с другом и со взрослым.

Основные принципы:

- создание у детей предварительной установки;
- все должно протекать без суеты, в спокойной обстановке, не причиняя детям неприятных ощущений;
- речь воспитателя (неторопливая, ласковая) должна сопровождать процесс кормления;
- прогулка и игры перед едой должны быть спокойными, не возбуждать детей, так как это снижает выделение пищеварительного сока;
- в ходе еды необходимо формировать у ребенка уверенность в том, что все получится; воспитатель должен радоваться успехам ребенка.

При проведении режимных процессов следует руководствоваться следующими **правилами:**

- ⓐ Строго придерживаться режима дня (неуклонное его соблюдение упорядочивает поведение ребенка: он привыкает к определенному распорядку дня и спокойно ему подчиняется).
- ⓑ Режим следует вводить не спеша, без причинения ребенку неприятных ощущений, так как условные связи у него образуются легко и быстро (если при кормлении или умывании у ребенка возникли неприятные ощущения, то завтра он откажется есть, а попытка умыться его вызовет плач).
- ⓒ Ко всему новому ребенок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому необходимо приучать его постепенно. Все, что мы проделываем с ребенком насильно или в момент отрицательных эмоций, вызовет у ребенка крик. Ничего нельзя делать насильно, когда ребенок плачет или возбужден. Надо сначала успокоить его.

- ⓐ Воспитатель должен учитывать, что состояние ребенка влияет на формирование навыков. Шумные подвижные игры, новые игрушки, только что начатые интересные занятия возбуждают детей, ребенок с трудом может переключиться на другую деятельность. Поэтому перед кормлением, укладыванием спать надо привлекать детей к спокойным играм, дать хорошо знакомые игрушки, не затевать веселых развлечений, не давать того, что могло бы надолго захватить их внимание. Дети не сразу могут включаться в действия, протестуют, если их вовлекать во что-то неожиданно, не предупредив (ребенок не может быстро переключиться на другой вид деятельности). Нужно время, чтобы ребенок настроился, понял требования взрослого. Поэтому, прежде чем сажать его за стол, необходимо раздеть, умыться, предупредить его о предстоящем действии, т.е. создать у ребенка «установку», чтобы подготовить его к переходу от игры к еде и т.д.
- ⓐ Все действия взрослых необходимо сопровождать соответствующими словами: «Сейчас идем за стол»; «идем спать»; «убирайте игрушки», «пора идти гулять» и т.д. Слова взрослого настраивают ребенка на предстоящее действие, иначе ребенок будет упрямиться.
- ⓐ Все процессы необходимо организовать так, чтобы ребенку не приходилось ждать (умылся — сел за стол, сел за стол — начал есть, разделся — лег в постель).
- ⓐ Должно соблюдаться единство методики и постоянство воспитательных приемов. (Всякое изменение привычных способов в обращении с ребенком ведет к срыву в его поведении.)
- ⓐ Нужно приобщать детей к посильным для них действиям. Ребенок от природы активен, эта активность радует его. Он рано стремится все сделать сам, не имея еще необходимых навыков. Предоставляя ребенку возможность действовать, мы способствуем развитию активности и самостоятельности. Если эту работу начать в более старшем возрасте, то достичь положительных результатов будет труднее, так как уровень развития ребенка станет выше и возможность утвердить свою самостоятельность будет уже не привлекательна потому, что появится много других интересов.

«Об организации питания в детском саду»

Психологический комфорт детей в детском саду во многом зависит от того, как организованно питание в нем. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, но и, конечно, сама процедура приема пищи. Самое первое правило – это сервировка стола.

Практическая часть:

1. На стол кладется тканевая салфетка 30х30см, или скатерть так, чтобы спадающие края не доставали до колен детей.
2. Поставить салфетницы с бумажными салфетками на центр стола.
3. На центр стола ставится хлебница с хлебом.
4. Рядом с хлебницами ставятся чашки с блюдцами и маленькими ложечками в блюдца. Ручки чашек и ложек смотрят вправо.
5. На тканевые салфетки ставятся глубокие тарелки для супа, если есть салат, то сначала ставится салатная (закусочная) тарелка и салат употребляется перед первым блюдом. Салат также можно использовать как добавочку к гарниру.
6. От тарелки справа – нож (зубчиками к тарелке), рядом углублением вниз – ложка, слева зубчиками вверх – вилка.
7. Тарелки из-под супа убирает взрослый. Когда ребенок закончит прием пищи, он может отнести за собой посуду самостоятельно на сервировочный столик (кроме детей младшего возраста).

Для обучения детей сервировке можно использовать такое стихотворение:

Мы дежурные сегодня.
Станем няне помогать
Аккуратно и красиво
Все столы сервировать.
Что сначала нужно ставить?
Будем руки чисто мыть.
Потом фартуки наденем,
Начнем скатерти стелить.
Мы салфетницы поставим,
А на самый центр стола-
Хлеб душистый, свежий
вкусный,
Хлеб – всему ведь «голова».
Вокруг хлебниц хороводом
Блюдца с чашками стоят.
Ручки чашек «смотрят» вправо,
В блюдцах ложечки лежат.

Мы тарелки всем поставим,
Вилки, ложки и ножи.
Не спеши, как класть,
подумай,
А потом уж разложи.
От тарелки справа нож,
Ложка рядышком лежит.
Нож от ложки отвернулся,
На тарелочку «глядит».
Ну а слева от тарелки
Нужно вилку положить.
Когда станем есть «второе»,
Будет с вилкой нож
дружить.

Дежурство по столовой в младших группах

Дежурства имеют большое значение в воспитании детей:

- Дежурные всегда выполняют работу, имеющую общественную значимость, необходимую для коллектива. Это формирует желание потрудиться ради других, проявлять заботливое отношение к своим товарищам, воспитывать умение помогать взрослому, замечать, в чём необходима помощь.

- Дежурство по столовой формирует у детей нравственно-волевые качества и навыки, умение принимать цель и достигать результата.

- С 2-х летнего возраста дети привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют простейшие поручения: правильно поставить за стол стульчики, на середину столов – тарелочки с хлебом, с правой стороны стоящих на столе тарелок разложить ложки.

- Перед тем, как ввести дежурство, педагог организует специальные занятия, на которых показывает и подробно объясняет все действия, привлекая детей к их выполнению.

- Во время дежурства воспитатель объясняет необходимость потрудиться, поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность.

- Напоминает об очерёдности в выполнении порученного дела: «Сегодня Ира позаботится о своих товарищах, будет дежурным за своим столом. На этот стол будет накрывать Дима. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра – другие дети».

- Воспитатель обучает детей выполнять порученное дело - не отвлекаясь, не суетясь, не спеша, не закончив одного дела, не переходить к другому.

Руководя работой дежурных, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов: «Ложки нужно брать за ручку, по одной, класть с правой стороны от тарелки». Если даются вилки, то вилка лежит ближе к тарелке острыми концами вверх, а затем ложка выпуклой стороной вниз. Теперь на самую середину стола поставь хлебницу, чтобы всем было удобно доставать, а потом салфетки поставишь. Сначала надо одно дело закончить, а потом другое начинать».

«Давай посмотрим, как ты разложил ложки. Никого не пропустил?»

- Воспитатель поддерживает нерешительных детей, поощряет: «Я знаю, Надюша, ты сейчас хорошо накроешь на стол. Начинай раздавать ложки: и Кате, и Саше, и своей подружке Ане».

- Не стоит постоянно ставить в пример одних и тех же детей и назначать их дежурными. К ним можно предъявить чуть повыше требования.

- По мере освоения детьми навыков, роль воспитателя в руководстве дежурными меняется. Первоначально он напоминает малышам приёмы работы, последовательность операций, помогает справиться с делом.

- Позднее взрослый ограничивается советом, общим напоминанием, контролем, одобрением.

Дежурство по столовой в средней группе

- Ребёнок, дежурящий по столовой, должен самостоятельно разложить вилки, ножи и ложки; поставить хлебницы, вазочки с салфетками; раздавать второе блюдо; собрать посуду.
- В уголке дежурного должно быть всё необходимое для работы: фартуки, шапочки, совки, подносы. Вазочки для салфеток и хлебницы на таком месте, чтобы детям было удобно самостоятельно брать их и убирать после использования.
- В средней группе ножи впервые появляются в сервировке стола, и навык обращения с ними ещё не сформирован.
- Объём работы в средней группе увеличивается: дети расставляют блюдечки, чашки с раздаточного стола на детские столы, наполняют вазочки салфетками, раскладывают приборы (ложки, вилки, ножи).
- В средней группе каждый дежурный обслуживает один стол.
- Если на обед подаётся нож, то его кладут справа от тарелки лезвием к тарелке, рядом ложку, потом вилку для салата. Вилка для второго лежит с левой стороны тарелки. Маленькую ложечку – в блюде или рядом с тарелкой параллельно краю стола, ручка ложки должна быть справа.
- Воспитатель должен быть терпеливым, поощрять дежурных: «Серёжа сегодня был настоящим дежурным, обо всех позаботился, всё помнил сам, ни о чём не забыл».
- Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками. Сметают крошки со стола, складывают скатерти, обращаясь за помощью к другому дежурному.
- Не следует перегружать дежурных такими обязанностями, которые каждый ребёнок должен выполнять сам, например, задвинуть стул, сложить тарелки стопкой, положить на место использованную салфетку.
- В конце учебного года дети обычно самостоятельно справляются с дежурством по столовой, и воспитатель ограничивается контролем и отдельными напоминаниями.
- Важно, чтобы дети дежурные не только выполняли свои обязанности, но и сами поели без спешки и перерывов. Поэтому, когда столы накрыты, дежурным наливают суп раньше других детей. Таким образом, дежурные обычно первыми заканчивают обед, после чего могут приступить к выполнению своих обязанностей.
(Скатерть дежурные складывают на столе пополам, а затем ещё раз пополам и только потом складывают по длине).

Дежурство по столовой в старшей и подготовительной к школе группах

- Дежурство по столовой в старших группах постепенно усложняется как по содержанию труда, так и по форме объединения детей, по требованию к самостоятельности и самоорганизации в работе.
- 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 и убирают после еды.
- 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, салфетки, хлебницы, скатерти, чтобы, не задерживаясь, лечь спать вместе с другими детьми.
- Дети благодарят дежурных за оказанную помощь.
- Дети должны сами твёрдо знать очерёдность своего дежурства и без напоминания приступать к нему.
- Дежурные должны накрывать на стол в соответствии с меню, которое должно быть им известно от воспитателя.
- Воспитатель проверяет выполнение дежурными их работы, делает соответствующую оценку и привлекает к ней детей.
- Увеличиваются требования к темпу работы, проявлению организованности в её процессе, деловитости и самостоятельности.
- Работа дежурных должна сочетаться с самообслуживанием детей.
- Дежурные сами или с помощью воспитателя распределяют, кто и что будет делать.
- Воспитатель обращается к ним как к своим помощникам, учит их выполнять задание ловко, экономными приёмами, подбадривает неумелых, одобряет инициативу и старательность.
- В старших группах дежурных можно назначать на целую неделю.
- Иногда можно привлекать детей к труду на кухне. Очистка плодов от цветоножек, перебрать крупу...
- Дежурные проявляют выдумку в украшении стола (цветы, салфетки разложить интересно, необычно и т.д.).