

Культура питания.

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), приобретает определенные навыки культуры питания. Важно, чтобы у ребенка вырабатывалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздражительным и утомленным.

Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке.

Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья должны соответствовать росту ребенка и быть промаркированы соответствующим образом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольных учреждениях необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду.

Столы застилают салфетками. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не очень холодными.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями.

Нужно следить за поведением детей за столом, приучать их хорошо переживать пищу, съедать все, что предложено. Дети старшей, подготовительной группы должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают рот салфеткой и вытирают рот, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или другой пищей, в том числе и с фруктами, печеньем, конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять их долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее.

Большое внимание воспитатель уделяет детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. Слишком большое количество пищи может только отпугнуть ребенка от еды и привести к еще большему снижению аппетита.

Детям с плохим аппетитом, во время еды, можно предложить небольшое количество

воды, чтобы они могли запивать плотную пищу.

Особый подход необходим к детям с избыточно массой, при отсутствии внимания к ним со стороны воспитателей такие дети часто переедают. Наблюдая за тучными детьми во время кормления, следует обратить внимание на их темп еды. Не разрешается торопливое поглощение блюд.

Как ни один бытовой процесс, питание требует выполнения ряда правил культурного поведения. Воспитание у детей этих навыков необходимо начинать младшего возраста, и требования должны быть едины и в детском саду, и в семье.

Приведя свой костюм в порядок, вымыв руки, а иногда даже и лицо, дети, тихо отодвинув стулья, садятся за столы, и не дожидаясь указания воспитателя принимаются за еду.

Воспитатель следит, чтобы дети садились близко к столу, но не прижимались к нему грудью, сидели прямо, немного склонив голову над едой.

Надо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям.

Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно.

Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приема пищи вызывает у детей положительное отношение к процессу питания.

После приема пищи, дети ставят использованную посуду стопкой посреди, сверху кладут приборы.

Дети выходят из-за стола, благодарят взрослых, и ставят стулья на место.