

Материалы родительского всеобуча

*«Организация питания в
детском саду»*

Факторы, определяющие соответствие питания принципам ЗОЖ

- ❖ Состав продуктов питания
- ❖ Их качество и количество
- ❖ Режим и организация

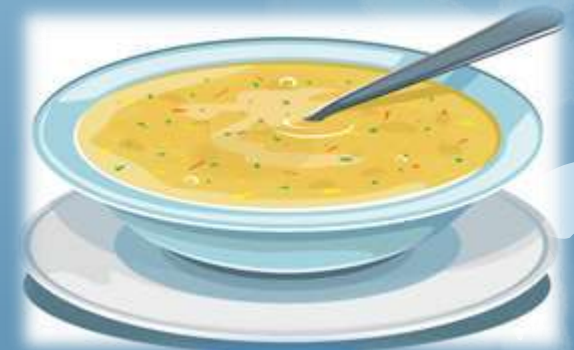
Рациональное питание дошкольников

- ❖ Одно из условий гармоничного роста дошкольников
- ❖ Физического нервно-психического развития
- ❖ Устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды



Условия рационального питания

- ❖ Правильный подбор продуктов, обеспечивающий нормы физиологических потребностей детей
- ❖ Строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4-х приёмов пищи
- ❖ Длительность промежутков между отдельными приёмами пищи не должна превышать 3,5-4 часов



Основные принципы организации питания в детском саду

- ❖ Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка
- ❖ Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- ❖ Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- ❖ Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приёма пищи
- ❖ Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах



Культура питания в детском саду

Учитывая то, что дети большую часть времени проводят в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребёнка полезно, вкусно и самое главное аккуратно питаться

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте

Ребёнок учится не только как правильно себя нужно вести за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым



Культура питания в детском саду

**Профессиональная обязанность воспитателей
детского сада – обучить ребёнка правилам
поведения за столом**

**Это обучение проходит как на специально
организованных занятиях, так и во время приёма
пищи**

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков строятся с учётом возрастных особенностей ребёнка

Детей от 1 года до 2 лет учат:

- ❖ мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- ❖ садиться за стол;
- ❖ пользоваться чашкой: держать её таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- ❖ пользоваться ложкой;
- ❖ вытираться салфеткой после еды;
- ❖ самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- ❖ после окончания приёма пищи выходить из-за стола и задвигать стул

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Детей от 2 до 3 лет учат:

- ❖ самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- ❖ опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- ❖ вытираться салфеткой после еды;
- ❖ благодарить после приёма пищи

Детей от 3 до 4 лет учат:

- ❖ самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать его на своё место;
- ❖ правильно пользоваться столовыми приборами;
- ❖ кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Детей от 4 до 6 лет учат:

- ❖ брать пищу небольшими порциями;
- ❖ есть тихо;
- ❖ правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож);
- ❖ сидеть с прямой спиной;
- ❖ аккуратно составлять посуду после еды;
- ❖ относить за собой часть посуды

Детей от 6 до 7 лет учат:

- ❖ не кладут локти;
- ❖ сидят прямо;
- ❖ тщательно пережёвывают пищу;
- ❖ правильно пользуются столовыми приборами

Правила столового этикета

Поведение человека во время приёма пищи регулируются правилами столового этикета

- 1. Как сидеть за столом:** спину держать прямо, локти слегка прижаты к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную плотно не придвигаться, за стол нужно садиться в опрятном виде, с чисто вымытыми руками
- 2. Как правильно пользоваться столовыми приборами и принадлежностями:** ложку держат в правой руке, подносят ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот, вилку можно в левой руке, в правой – когда стол сервирован только вилкой, в левой – когда вилкой и ножом, бумажной салфеткой пользуются один раз, меняют при необходимости
- 3. Что, чем и как есть:** суп едят ложкой; сосиску – вилкой и ножом; макароны, омлет, вареники, пельмени – только вилкой; ягоды – десертной ложкой и др.
- 4. Как общаться за столом:** говорить вполголоса, обращаться вежливо с просьбами («Подайте пожалуйста», «Будьте добры»), благодарить, не говорить с полным ртом
- 5. Как правильно и красиво сервировать стол:** учитывая закон сервировки и эстетики

Правила сервировки стола

В детском саду детей учат питаться на классический манер: вилка в левой руке, нож – в правой руке.

Исходя из этого, сервируют столы. Вилку дают в руки детям, начиная с младшей группы, а ножи со старшей.

Психологический комфорт детей во время пребывания в детском саду во многом зависит от организации питания.

Хорошая сервировка стола имеет значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков.

В приготовлении столов активное участие принимают дежурные

ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ

Хорошая сервировка стола имеет большое значения для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовлении столов активное участие принимают дежурные.

Младшая группа (конец учебного года): дежурный расставляет бокалы, кладёт салфетки, ложки, ставит хлебницы

Средняя группа (второе полугодие): расставить блюда, которые предварительно поставил на стол помощник воспитателя, вложить в подставки тарелки, убрать после еды хлебницы и подставки с салфетками.

Старшие группы: дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приёма пищи.

В обязанности дежурных входит расстановка посуды и складывание тканевых салфеток, объявление меню.

ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ

Дежурным выдают яркую, нарядную форму, состоящую из цветных фартучков и колпачков.

Шапочки и колпачки висят в специальном «Уголке дежурного», оборудованном специальными прозрачными кармашками, куда вставляют фотографии дежурящих детей.

При единых требованиях и контроле со стороны воспитателя и помощника воспитателя, дети 5-6 лет быстро усваивают как и для какого питания надо накрывать стол и с удовольствием выполняют эти обязанности

Простые правила здорового образа жизни

Рационально питайтесь

Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира



УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ!

