**Алгоритм накрывания на стол в детском саду.**

Организация питания. методические рекомендации по организации процесса питания и сервировки столов в дошкольных образовательных учреждениях.

**Сервировка стола для старших детей**

 Детский сад особое место для ребенка. В этом учреждении малышу прививают коммуникативные навыки и манеры, что находит отражение в сервировке детского стола. В отличие от домашнего обеда или детского торжества, работники детского сада и родители не могут позволить себе вольностей в сервировке. В каждом саду существует строгий регламент приема пищи. Однако стол можно преобразить, добавив свежие нотки в оформление. Повседневный стол в детском саду

**Сервировка стола для младшей группы**

 Маленькие дети еще только осваивают навыки приема пищи с помощью приборов, поэтому сервировка стола для них должна соответствовать определенным правилам: Посуда должна быть яркой и красочной. Тарелки и приборы должны быть легкими, чтобы ребенку было удобно кушать. На детском столе для младшей группы не предусмотрены стеклянные стаканы и вилки. Вместо них кладут обычные чашки и ложки. Лучше использовать десертную посуду. Суп подают в стандартных тарелках. Приборы складывают в конвертики из салфеток. На столе обязательно присутствует хлебница. Чтобы оформить детский стол дешево и креативно, использовать клеенчатые скатерти с мультяшным рисунком, яркие салфетки и расписную посуду. В центр стола можно поместить композицию из искусственных цветов или оригами. Дети будут рады увидеть на обеденном столе собственные поделки.

 **Стол для средней группы**

Дети постарше уже могут пользоваться вилками, полноценными супницами и обычными столовыми приборами. Тарелки ставят на крупные полотняные салфетки с рисунком. В этом возрасте малыши уже могут сами накрывать на стол по наглядной схеме в качестве дежурных. Стол можно украсить оригами из салфеток. Это могут быть кораблики или звездочки. Для мальчиков таким образом можно дешево создать морскую тематику, используя голубые салфетки и полосаты флажки из цветной бумаги.

**Сервировка стола для старших детей**

Дети в этом возрасте уже могут полноценно пользоваться всеми приборами для приема пищи. К ранее выставляемым тарелкам и приборам добавляются ножи для еды и масла. Дети теперь могут самостоятельно делать бутерброды, поэтому на столе необходима масленка. Пирожки, ватрушки, печенье, пряники ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Хлеб ставить на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20-25г). Кусков в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть сколько хочет Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, жареная или отварная рыба, картофельные котлеты, творожники, омлет, яичница, разные запеканки, даем детям в неразрезанном виде (это возбуждает аппетит, влияет на выделение желудочного сока). Сосиски, сардельки в младшей группе подаем в разрезанном виде, пяти-шестилетние дети разрезают их сами. Также подаем в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками.

*Праздничная сервировка стола в детском саду*

*Праздник в детском саду подразумевает небольшие затраты и использование здоровых продуктов. Можно выделить следующие этапы оформления праздничного стола для детей:*

 *Выбор тематики. Лучше выбрать нейтральную тематику, которая понравится всем ребятам. Также можно организовать несколько отдельных столов для девочек и мальчиков. Девочкам понравится стол в стиле барби, а мальчики обрадуются пиратской атрибутике.*

*Сохранение цветовой гаммы. Подобрав тематику, нужно определиться с цветом салфеток и украшений. Лучше выбирать предметы, близкие по цвету, чтобы создать эстетичную картинку.*

*Декорирование пространства над столом. Подвешенные к потолку украшения не займут много места, но превратят обед в настоящий праздник. Можно отпустить к потолку гелиевые шары или подвесить обычные. Ленточки шаров следует завить, чтобы они свисали серпантином. Хорошим вариантом станут разнообразные фигурки из плотного картона.*

*Выбор посуды. Лучше выбирать пластиковую посуду, которая является безопасной для ребенка. В магазине можно по доступной цене приобрести тарелки с тематическим рисунком. Однотонные стаканы украшают наклейками и трубочками.*

*Подбор скатерти. Вместо ткани лучше выбрать цветастую клеенку, выдержанную в одной цветовой гамме с оформлением стола.*

*Украшение стульев. Спинки стульев можно украсить лентами, бантами и гелиевыми шарами. Выполняя вышеизложенные шаги, необходимо придерживаться основной тематики и выбранной цветовой гаммы. Для экономного оформления стола воспитателям пригодятся воздушные шары, салфетки, цветная бумага и ленты. Из воздушных шаров и коричневых конусов из картона можно соорудить рожки мороженного. Дети будут рады разрисовать шары и оставить на них отпечатки ладошек. Такие креативные украшения можно подвесить к потолку или привязать к спинке стула каждого ребенка. В оформлении стола на помощь придет техника оригами.*

*Из салфеток и бумаги можно соорудить небольшие фигурки животных, кораблики, геометрические фигуры, которые освежат праздник. Блюда на праздничном столе в детском саду Детский праздник подразумевает использование здоровых продуктов, которые не вызовут у малышей аллергии.*

*На стол в детском саду можно подать такие продукты:*

*Вареная колбаса, сыр, яйца;*

*Фрукты и овощи; Фруктовый сок;*

*Мармелад, зефир и карамель;*

*Выпечка.*

*Маленькие дети едва ли станут есть в праздничный день скучные блюда. Ребят можно порадовать сытными бутербродами из хлеба, колбасы и сыра. Такие закуски имеют множество вариантов оформления, которые придутся по вкусу каждому ребенку. Например, из ломтика сыра получится парус корабля, а помидор с вкраплениями белка сойдет за божью коровку. праздничные детские блюда; меню на детский день рождения. Также аппетитную закуску преобразит необычная форма хлеба: ломтик батона с помощью острого ножа превращают в звезду, корабль или сердечко. Из небольшого продукта получится забавная мордочка животного. Глаза заменят кусочки маслин, а ресницы и усы, веточки зелени. Беспроигрышным вариантом станут миниатюрные канапе. На шпажку можно нанизать абсолютно любые продукты: сыр, колбасу, маслины. Сладкие канапе готовят из кусочков фруктов, которые не разваливаются в руках. Для этой цели подойдет сбрызнутое лимоном яблоко, киви, груша, виноград. А вот мандарины и банан для этой цели лучше не использовать. Выпечку лучше использовать домашнюю. В этом случае на помощь придут опытные мамы, которые приготовят миниатюрное печенье и пирожные. Печенье лучше выпекать в формочках, а панкейки украсить ягодами и разноцветным драже.*

*Фрукты также можно преобразить с помощью карвинга. Для того, чтобы превратить грушу и несколько ягод винограда в аппетитного ежика, не требуется особого мастерства. То же самое можно сказать о лебеде из яблока и снеговике из банана*

*Напитки следует украсить трубочками и зонтиками для коктейлей. В центре стола будет хорошо смотреться яркий графин, наполненный соком. Однако в разливе детишкам понадобится помощь взрослых.*

**Культура питания в детском саду.**

 Культура питания подразумевает воспитание. «Культурное воспитание начинается очень рано, когда ребенку очень далеко до грамотности, когда он только научился хорошо видеть, слышать и кое-что говорить». А. С. Макаренко 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 вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым. Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье.

 **Как правило:**

* **Дети не умеют правильно сидеть за столом во время приема пищи;**
* **Не всегда используют салфетку;**
* **Не знают названия блюд;**
* **Не соблюдают правила поведения за столом;**
* **Не всегда используют столовые приборы по назначению.**
* **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 - со старшей группы.** В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.

**К завтраку на стол ставят:** салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом, чашку с блюдцем (**ручка чашки смотрит вправо**), **тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой – с правой стороны.** Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

 **К обеду** стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребёнок мог сьесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.

**К полднику стол сервируется, как и на завтрак - с единственным отличием: не подается масло.**

**ФОРМИРОВАНИЕ КГН ЗА СТОЛОМ**

**Детей раннего возраста (1-2 года)** учат: мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого); садиться за стул; пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь; пользоваться ложкой; самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом; после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

**Детей первой младшей группы (2-3 года)** учат: самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем; опрятно есть, держа ложку в правой руке; вытираться салфеткой после еды; благодарить после еды.

**Детей второй младшей группы (3-4 года)** учат: самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место; правильно пользоваться столовыми приборами; кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

**Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет)** учат: брать пищу небольшими порциями; есть тихо; правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом); сидеть с прямой спиной; аккуратно составлять посуду после еды; относить за собой часть посуды.

**Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет)** закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

**Формы привития культуры питания**

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство . Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Дежурить дети начинают со второй младшей группы , в конце учебного года. Дежурный помогает нянечке 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 блюдца, 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. Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. Можно почитать и разучить с детьми стихи:

Мы дежурные сегодня.

Станем быстро помогать,

Аккуратно и красиво

Все столы сервировать.

Что сначала нужно сделать?

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.

**Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом**

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка: Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения. Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами. Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

**Возраст**

**Задачи Дети первой младшей группы** (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, полоскать рот по напоминанию взрослого. Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить “спасибо”

**Дети второй 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, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды

**Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)** Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), 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.

Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов!

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую: лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую, или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

 **Организация питания детей в группах**

1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается: в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи; В формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

 2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей ДОУ.

3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

4**. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан:**

* Промыть столы горячей водой с мылом;
* Тщательно вымыть руки;
* Надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
* Проветрить помещение;
* Сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

5. К сервировке столов могут привлекаться дети с 3 лет.

6. С целью формирования трудовых навыков и воспитания самостоятельности во время дежурства по столовой воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например: салфетницы собирают дежурные, а тарелки за собой убирают дети).

7. Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.

8. **Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке:**

* Во время сервировки столов на столы ставятся тарелки с хлебом; Разливают III блюдо;
* В салатницы, согласно меню, раскладывают салат (порционные овощи);
* Подается первое блюдо;
* Дети рассаживаются за столы и начинают прием пищи с салата (порционных овощей);
* По мере употребления детьми блюда, младший воспитатель убирает со столов салатники;
* Дети приступают к приему первого блюда;
* По окончании, помощник воспитателя убирает со столов тарелки из-под первого;
* Подается второе блюдо;
* Прием пищи заканчивается приемом третьего блюда.

9. Прием пищи педагогом и детьми может осуществляться одновременно.

10. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают. Поэтому очень важно с самого рождения прививать им правильные манеры. Культура питания - то, что необходимо в современном обществе. в детском саду имеет огромное значение, ведь так малышам прививается порядок и основные догмы, которые будут использоваться в жизни в дальнейшем.

О том, что нужно знать воспитателям и младшим воспитателям в дошкольных учреждениях? Для чего нужно сервировать стол? Многие недоумевают, для чего вообще придуман алгоритм сервировки стола в детском саду? Ведь в младших группах малыши используют минимум столовых приборов и посуды.

Благодаря правильной сервировке решаются следующие вопросы: Проблемы с принятием пищи. Очень часто от ребенка можно услышать фразу: «Не хочу и не буду». Красиво сервированный стол пробуждает аппетит. Обучение основным Малыш с раннего возраста должен знать, с какой стороны лежит ложка и вилка. Дисциплина. Начиная со второй младшей группы воспитатели привлекают детей к сервировке стола. Назначаются дежурные, которые ответственны за расставление посуды, приборов, салфеток и так далее. Правильная сервировка стола в детском саду очень важна. Ведь малышам необходимо учиться жить в обществе и соблюдать основные правила. Сервируем стол в дошкольном учреждении правильно

Схемы сервировки стола в детском саду определяются для каждого конкретного дошкольного учреждения. В основном воспитатели придерживаются классических правил.

**Исходя из них, вилка должна быть расположена слева, нож - справа, а вот столовая ложка лежать параллельно столу. К завтраку блюда подаются только тогда, когда дети садятся за стол. Делается это для того, чтобы еда не успела остыть. По центру располагается блюдце с хлебом, маслом, салфетки. Многие воспитатели украшают столы цветами**. Но делать это необходимо с осторожностью, чтобы не вызвать аллергическую реакцию у малышей. К обеду на стол заранее выставляют стаканы с компотом. Всю остальную еду приносят в тарелках порционно.

В младших группах используется только глубокая посуда, в старших - мелкие тарелки.

Для того чтобы дети активно принимали участие в сервировке стола, воспитателям рекомендуют ежедневно устраивать дежурства среди ребятишек. Для этого заводят специальный уголок, в котором пишут график помощи нянечке. Очень оригинально надевать на дежурных фартучки или другие отличительные знаки. Воспитателям необходимо лояльно относится к малышам, даже если у них что-то не получается. Не стоит на них кричать или ругать. Они еще малы, поэтому не могут все делать правильно. Только и разъяснение привьют им желание быть лучшими и выполнять все верно. Сервировка приборов развивает мелкую моторику, малыш начинает понимать понятия «право» и «лево».

В старших группах воспитатели позволяют детям самостоятельно накрывать на стол.

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 «развалясь», перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА ОБЯЗАТЕЛЬНА. При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила: Не вступать в разговор, пока не закончил говорящий, Не говорить пока во рту пища. Темы бесед могут быть самыми различными, уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились. Но 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» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п. Посуду дети за собой не убирают. Это делают взрослые. Тарелки после супа, второго следует убирать немедленно, так как стол всегда должен выглядеть опрятно

СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ мы приучаем пользоваться детей в европейской манере: нож в правой руке, вилка - в левой. На тарелку они кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Столовой ложкой едим суп, десертной кашу, пудинг, суфле, желе, ягоды. Начиная с трех лет, приучаем детей есть остальные блюда только ножом и вилкой.

 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 дети стелют на стол, в конце еды прикладывают к губам, затем, сложив, **кладут слева от вилки.**

ЧАШКУ С РУЧКОЙ берут указательным пальцем, который просовывается в ручку, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний - для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

БОКАЛ БЕЗ РУЧКИ СТАКАН берут ниже к донышку. К семи годам дети должны быть научены пользованию столовыми приборами и знать, какую пищу как едят: ОСТАТКИ СУПА доедать, наклонив тарелку от себя, Ложку оставлять в тарелке.

САЛАТЫ, ОВОЩИ есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка поджимать. Цельные или нарезанные крупными кусками овощи накалывать вилкой зубцами вниз, отрезать небольшой кусочек ножом и отправлять его в рот. КАШУ, ОМЛЕТ, НЕЖНОЕ СУФЛЕ, ЖЕЛЕ, ПУДИНГ разрешается есть десертной ложкой.

ВТОРОЕ БЛЮДО С ГАРНИРОМ И БЕЗ нужно есть с помощью ножа и вилки, в том числе и курицу, и рыбу.

ФРУКТЫ едят по- разному. Яблоки чистятся взрослыми, режутся на четыре части, удаляют сердцевину, дети берут дольки рукой или вилкой для фруктов. Иногда допустимо есть яблоко целиком. Абрикосы и сливы едят в один или два приема, отделяя косточку во рту. Ее выплевывают в руку и кладут на край тарелки. Малышам косточки следует отделить заранее. Бананы можно есть двумя способами: 1-й- очистить, держа за кончик и отламывая кусочки рукой, класть их в рот; 2-й- разрезать на кусочки прямо с кожурой и есть вилкой, отделяя от кожуры. Ягоды едят ложкой, крупную клубнику - вилкой. Виноград едят по виноградинке. Кожицу и зернышки сплевывают в руку и кладут на край тарелки. Мандарины очищают руками и едят дольками. Апельсины очищают от кожуры ножом спирально (малышам это делают взрослые), затем делят на дольки и едят

Арбуз едят с помощью ножа и вилки. Малышам арбуз лучше подать нарезанными на крупные куски без корки и, по возможности, очистить от семечек. Но и в данном случае надо пользоваться вилкой и ножом.

ЧАЙ дети пьют как обычно. ЯГОДЫ из компота едят ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку и кладут на блюдце. Ложку в стакане не оставляют.

 ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ дети едят, держа их в руке.

СУП С ХЛЕБОМ можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска. Правильнее положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку. Приучая детей к культуре еды, мы предъявляем к педагогам и обслуживающему персоналу ряд требований. Первое из них касается сервировки стола.

К ЗАВТРАКУ стол сервируется следующим образом: на середину ставят вазочку с цветами, хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки. Вилка-с левой стороны, нож- справа, ложка параллельно краю стола. Питье наливает взрослый, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка.

Чай или кофе обслуживающий персонал разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени. Основное блюдо подают ребенку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. **Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка**.

 К ОБЕДУ стол сервируют сходным образом, но сок и компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку, а на край стола горкой ставят тарелки. Разливает суп помощник воспитателя, который не ест с детьми за общим столом. Категорически запрещается оставлять использованную посуду. Стол должен быть всегда опрятным.

К ПОЛДНИКУ стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло. Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, - не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. Если ребенок не может наколоть горох вилкой, то пусть пользуется пока ложкой. Поэтому мы и кладем на стол все столовые приборы и в завтрак, и в обед, и в полдник.

И, наконец, третье требование касается принуждения ребенка во время еды. Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующими механизмом голода, который показывает, 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 тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут сопутствовать ему в течение всей жизни. Вкусы ребенка могут быть наследственными и формироваться в семье в силу особенностей ее питания. Детский сад должен бы все учитывать, но фактически не делает этого, из года в год предлагая в общем-то одно и то же с небольшими сезонными изменениями. Остается одно- попытаться заставить ребенка съесть положенное, но из этого сражения он гораздо чаще выходит победителем. Правильная сервировка делает стол красивым и опрятным, обеспечивает необходимые удобства во время принятия пищи и способствует лучшему ее усвоению. Богатая детская фантазия часто приводит к тому, что оформление блюда иногда влияет на аппетит едва ли не в большей степени, чем его состав. Даже не любимую детскую кашу можно подать так, что она обязательно будет испробована. Достаточно вспомнить эпизод из комедии советских времен, уже ставшей классикой: «А теперь возьмем в руки космические ложки и съедим всю кашу, так как до обеда ракета на землю не вернется». Вот так сервировка стола в детском саду и фантазия воспитателей помогут решить проблемы, связанные с приемом пищи, сделав меню в детском саду более привлекательным в глазах детей. Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не полезно для растущего детского организма. 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. Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым. 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 — со старшей группы. В каждой группе желательно иметь свою посуду, расцветка которой может соответствовать названию группы («Ромашки», «Малыши»). При переходе в более старшую группу набор посуды меняется. В старшей группе на столах может появиться дополнительный предмет — солонка с маленькой ложечкой. Зачастую дети, не желая есть малосоленое блюдо, отказываются от еды. Но достаточно им разрешить немного подсолить блюдо, как аппетит сразу же появляется. Безусловно, детям нужно рассказывать, про то, что излишки соли крайне вредны, что необходимо соблюдать меру. В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному. К завтраку на середину стола ставят вазочку с цветами, хлебницу, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Вилки раскладываются с левой стороны, ножи — с правой, ложки — параллельно краю стола. Основное блюдо, чтобы не остыло, подается только тогда, когда ребенок садится за стол. Посуду убирают слева от сидящего ребенка. К обеду стол сервируют похожим образом, однако сок и компот в чашки на столе разливают заранее, на край стола ставят горкой тарелки. При этом, в младших группах ставятся только глубокие тарелки, а в средней и старшей — глубокие и мелкие тарелки в тех случаях, когда второе раскладывается в группе, а не приносится из кухни. Использованная посуда тут же убирается. В некоторых садах поощряют привычки детей, которые не всегда можно назвать полезными. Например, многие ребята, которые не любят вареный лук, морковь или капусту, выкладывают их на тарелку, заранее заготовленную нянечкой. Однако воспитатели должны проводить работу с воспитанниками, стараясь научить есть всю гущу вместе с жидкостью. В крайнем случае, кусочек лука можно положить на край своей тарелки.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: не подается масло. 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 сидят абы как 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 нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду. Детей раннего возраста (1-2 года) учат: мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого); садиться за стул; пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь; пользоваться ложкой; самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом; после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул. Детей первой младшей группы (2-3 года) учат: самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем; опрятно есть, держа ложку в правой руке; вытираться салфеткой после еды; благодарить после еды. Детей второй младшей группы (3-4 года) учат: самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место; правильно пользоваться столовыми приборами; кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом. Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат: брать пищу небольшими порциями; есть тихо; правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом); сидеть с прямой спиной; аккуратно составлять посуду после еды; относить за собой часть посуды. Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет) закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

Формы привития культуры питания Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство . Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает нянечке 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 блюдца, 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. Серьезно дежурные относятся к объявлению меню, своего рода актерской мини-сценке. Ведь меню можно зачитать с выражением так, что дети, до сих пор не испытывавшие голод, захотят попробовать все блюда.