

Консультация для воспитателей в детском саду
«Организация детского питания в детском саду ДООУ в
подготовительной группе»

Автор: Селезнева О.В., воспитатель подготовительной к школе группы компенсирующей направленности

Обязательный компонент правильного питания - это режим дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям мы прививаем важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскание рта, учим пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучаем тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

Большое значение при проведении процесса кормления в подготовительной группе имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания». Мы знакомили детей с этикетом питания при помощи презентаций, дидактических пособий, бесед.

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (*ложкой, ножом, вилкой*), приобретает определенные навыки культуры питания.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительно отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого педагог должен позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс. (*Мы читаем книги, повторяем тексты песен к праздникам, играем в игру «глухие телефоны», «колечко, колечко, выйди на крылечко»*).

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Для этого у нас в группе есть алгоритм сервировки стола.



Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. *(У нас есть схема посадки детей за столами в соответствии Сан. Пинами.)*

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы мы застилаем скатертями, ставим вазочки с цветами. Блюда подаются не очень горячими, но и не холодными. В группе имеется дидактическое пособие, с помощью которого дети могут сами определить, правильно ли подано блюдо.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, для этого мы используем несколько схем: чем полезен тот или иной продукт.

Например, в моркови содержатся витамины - А, полезен, для роста и влияет на остроту зрения

Дети закрепляют эти знания с помощью дидактической игры. У нас подобраны карточки с разными продуктами и прямоугольная таблица, вверху, которой стоит названия витамина, к примеру «А», задача ребенка найти как можно больше продуктов, в которых содержится этот витамин.

Педагог старается сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и

опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съесть все, что предложено, не ломать хлеб, а откусывать его.

Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке.

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

В подготовительной группе, в отличие от групп раннего возраста, детей рекомендуется приглашать за полностью накрытый стол. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. У нас в группе есть дети, которые любят, есть только бульон, или совсем не едят вареную капусту, а есть дети, которых пугает большая порция супа. Мы учитываем все их пожелания.

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или компота, чтобы они могли запивать плотную пищу.

Что бы получить хороший результат по культуре питания в подготовительной группе, педагогам со второй младшей группы рекомендуется, проводить не менее одного занятия в месяц по этикету питания.

В этом году нами проведена следующая НОД по темам:

- Познание «Из чего варят каши»
- Здоровье «Что надо есть, чтобы стать сильнее»
- Коммуникация «самые полезные продукты»
- Социализация «Как правильно накрыть на стол»
- Художественное творчество «Страна витаминов»

Так же мы широко использовали - ролевые игры, ситуативные, словесные, сенсорные, дидактические игры.

Организовывали различные конкурсы:

- конкурс рисунков «плох обед, где хлеба нет»
- конкурс знатоков фруктов и овощей»

У нас в группе широко используются кулинарные игры:

- свари борщ
- приготовь салат
- свари компот.

Для этого в группе есть наборы нарезных овощей и фруктов и технологические карты для приготовления некоторых блюд.

В сюжетно-ролевой игре предлагались разные ситуации, связанные с отработкой навыков и правил поведения за столом: «Встречай гостей», «Составим меню для праздника», «Поварята».

На познавательных занятиях мы знакомились с профессией повара, выделяя тот факт, как старается повар приготовить блюдо, что бы понравилось ребятам. Здесь же мы знакомились с кухонной утварью, электрическими приборами их назначением и правилами эксплуатации.

Многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. А ещё одна главная проблема родителей - это сильная занятость на работе, и приготовление пищи из полуфабрикатов и перекус в кафе быстрого питания. Мы разработали и провели разные формы работы с родителями:

- информационные папки
- консультации
- у нас запланировано общее родительское собрание на тему: «В здоровом теле, здоровый дух».

Для того, что бы дети лучше усвоили какие продукты необходимо употреблять в своём рационе каждый день, мы провели цикл познавательных занятий, на которых в игровой форме дети узнавали, как мы устроены внутри

и какие вещества необходимы нашему организму для его полноценного развития.