

## ПРИЁМ ПИЩИ В ДЕТСКОМ САДУ.

*Культура питания в детском саду – наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей и их помощников ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.*

Получение пищи на группу осуществляется помощником воспитателя строго по графику, утвержденному заведующим ДООУ. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя 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.

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание быть аккуратными.

Существует определенный порядок сервировки стола, который может незначительно меняться в зависимости от возрастной группы:

1. Сначала на стол ставится салфетница и хлебница
2. Затем – горячий напиток (чтобы он успел остыть)
3. Далее выкладываются столовые приборы соответственно возрасту
4. И, последнее – еда!

И сама обстановка, сервировка стола, поведение окружающих во время еды совсем не безразличны для каждого сидящего за столом, для его настроения, аппетита, для всего процесса усвоения пищи. Очень большое значение имеет и оформление блюд.

Вся обстановка приёма пищи должна быть спокойной и более эстетичной.

Стол должен быть правильно сервирован. И это, кстати, с успехом могут выполнять сами дети. В центр стола можно поместить низкую вазочку с цветами, листьями.

Туда же ставится тарелочка с хлебом и стаканчик с салфетками. Салфетка не роскошь, а необходимость, её можно постелить на колени, вытереть ею рот или руки. Если используется тканевая салфетка, она кладется слева от тарелки.

Тарелки расставляются каждая против стульчика, справа от них кладут ложки, слева вилки. Детям до 4 лет вилки подают вместе с кушаньем. Старшим детям весь комплект приборов подаётся перед едой. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны. Если на третье дают компот или кисель, то чашки подаются на блюдах. Выдаётся и чайная ложка. Если дают чай, кофе, чашку можно подавать без блюда.

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

Как только ребёнок съел первое блюдо, сразу же подаётся второе, без задержки. Ребёнок не должен ждать. Перед вторым блюдом уносятся глубокие тарелки и ложки, остаётся только всё необходимое. Перед третьим также убирается всё лишнее.

В процессе еды взрослые наблюдают, как едят дети, контролируют осанку, походку, соблюдение правил культурной еды. В случае необходимости сделать указания кому-либо из детей, взрослый подходит к ребёнку, не привлекая внимание остальных, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребёнка ещё малопонятно указание воспитателя: «Ешь опрятно». Ему легче сделать правильно, услышав такое замечание: «Не набирай в ложку много каши».

Закончив есть, дети ставят использованную посуду стопкой посреди стола, сверху кладут приборы. Дети средней и старших групп относят посуду на хозяйственный стол, 4-х летним помогает помощник воспитателя. Нельзя допускать, чтобы дежурные, не закончив еду, приступали к выполнению своих обязанностей.

Дети выходят из-за стола, благодарят взрослых и ставят стулья на место. Младшие выходят по мере окончания еды, старшие могут подождать товарищей, сидящих за одним столом, и одновременно с ними выйти.

Детей следует приучать полоскать рот кипяченой водой после каждого приёма пищи, что является эффективным средством профилактики кариеса.

