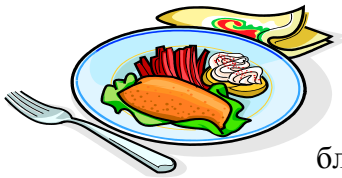


Организация питания в детском саду



Психологический комфорт детей в детском саду во многом зависит от того, как организованно питание в нем. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, но и, конечно, сама процедура приема пищи.

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 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.

ПОГОВОРИМ О ПРИЕМЕ ПИЩИ

Самое первое правило — это сервировка стола.

Практическая часть:

1. На стол кладется тканевая салфетка 30х30см, или скатерть так, чтобы спадающие края не доставали до колен детей.
2. Поставить салфетницы с бумажными салфетками на центр стола.
3. На центр стола ставится хлебница с хлебом.
4. Рядом с хлебницами ставятся чашки с блюдцами и маленькими ложечками в блюдца. Ручки чашек и ложек смотрят вправо.

5. На тканевые салфетки ставятся глубокие тарелки для супа, если есть салат, то сначала ставится салатная (закусочная) тарелка и салат употребляется перед первым блюдом. Салат также можно использовать как добавочку к гарниру.
6. От тарелки справа – нож (зубчиками к тарелке), рядом углублением вниз – ложка, слева зубчиками вверх – вилка.
7. Тарелки из-под супа убирает взрослый. Когда ребенок закончит прием пищи, он может отнести за собой посуду самостоятельно на сервировочный столик (кроме детей младшего возраста).

Для обучения детей сервировки можно использовать такое стихотворение:

Мы дежурные сегодня.
Станем няне помогать
Аккуратно и красиво
Все столы сервировать.

Мы тарелки всем поставим,
Вилки, ложки и ножи.
Не спеши, как класть, подумай,
А потом уж разложи.

Что сначала нужно ставить?
Будем руки чисто мыть.
Потом фартуки наденем,
Начнем скатерти стелить.

От тарелки справа нож,
Ложка рядышком лежит.
Нож от ложки отвернулся,
На тарелочку «глядит».

Мы салфетницы поставим,
А на самый центр стола-
Хлеб душистый, свежий вкусный,
Хлеб – всему ведь «голова».

Ну а слева от тарелки
Нужно вилку положить.
Когда станем есть «второе»,
Будет с вилкой нож дружить.

Вокруг хлебниц хороводом
Блюдца с чашками стоят.
Ручки чашек «смотрят» вправо,
В блюдах ложечки лежат.

Правила сервировки стола

Важно помнить, что успех простого обеда или праздничного ужина во многом зависит от умения красиво и правильно оформить стол, создать максимальные удобства для всех детей. Такое скучное слово, как «Сервировка» может означать процесс творческий и приятный, сделать жизнь красивой, а обеды и ужины для детей превратить в особое удовольствие.

Каковы же классические правила сервировки стола? Это расстановка посуды! Тарелки и приборы должны ставиться в той последовательности, в которой будут подаваться блюда. Например: на тарелку для горячего ставится тарелка для закусок. Тарелочку для хлеба так же нужно поставить слева. Вилки и ножи располагаются тем дальше от тарелки, чем раньше они понадобятся. Т. е. вилка для салата окажется самой крайней, а ложка для горячего – последней, около тарелки. Десертные приборы кладутся сверху от тарелки. Ножи надо класть справа лезвием по направлению к тарелке, ложки – выпуклостью вниз, а вилки – слева от тарелки зубчиками вверх, чтобы не испортить скатерть. Суповые ложки можно класть справа, правее последнего ножа. Если подают сливочное масло к хлебу, то на тарелку для хлеба, которая должна располагаться слева от вилки, кладут маленький нож для масла. Расстояние между тарелками должно составлять приблизительно 60 см, а расстояние между тарелками и столовыми приборами, а так же между самими приборами – 0, 5 см. Сервировать стол рекомендуется одинаковыми приборами и посудой.

Что отличает сервировку детского стола? Принцип тот же, но не стоит забывать, что перед вами дети, и они всегда ждут от любого приема пищи чего необычного и удивительного. Для детей наверняка, можно найти и подобрать тарелки и бокалы с изображением «мультяшных» героев, забавные соломинки для напитков. Самые обычные салфетки могут стать веселыми, для этого каждую из них можно украсить корсетом из разноцветной бумаги, а сверху прикрепить по небольшой и незатейливой игрушке. На праздничный обед вместо белой традиционной скатерти можно расстелить цветную и нарядную. Для каждого малыша можно изготовить из цветной бумаги именные таблички в виде конфеты, ягодки, пирожного... Не забывайте, что детские блюда должны быть не только вкусными и полезными, но ещё красивыми и привлекательными. При сервировке стола для детей в дошкольном учреждении необходимо строго и неукоснительно соблюдать все технологии. Стол любой формы делят по периметру на четыре равные части. Каждая равная часть стола рассчитана на одно посадочное место. Его сервируют пирожковой тарелкой, столовым ножом, вилок, ложкой, бокалом или стаканом, салфетницей с бумажными салфетками, вазой с цветами. Слева по отношению к детям, которые займут места у сервировочного стола, отступив на 5 – 10 см, устанавливают пирожковую тарелку. Отступив от края стола 2 см так, чтобы можно было поставить тарелку, посередине перед ребёнком ставят бокал или стакан. На середине стола располагают салфетницу с бумажными салфетками, сложенными таким образом, чтобы их легко можно было вынимать (размер салфеток 25 x 25 см). Для чайного столика используют чашки с блюдцами, чайники или кофейники, розетки для сахара или варенья, блюдо и десертные тарелки для пирожков, печенья, пирожных, сахарницу с общими ложками или щипцами. К тарелочке с лимоном подают вилку. При сервировке стола к завтраку, обеду или ужину обычно салфетки складываются вчетверо, треугольником, пополам или заворачивают рулетом. В процессе сервировки, важно обращать внимание не только на красоту стола, но и эстетику оформления подаваемых блюд. Творческий подход в сервировке стола сделает каждый приём пищи для детей особенно аппетитным и необычным, они будут вспоминать их долго и с удовольствием. Все эти условия непременно поспособствуют возбуждению аппетита и создадут у воспитанников доброжелательный настрой по отношению друг к другу.

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.

- Учите детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Последнее правило особенно важно при еде вторых и третьих блюд.
- Не разрешайте детям дуть в ложку или в тарелку, т.к. брызги могут попасть на скатерть или на соседа.
- Приучайте детей садиться за стол спокойно.
- Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка.

- Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы.
- Детей 5–6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера...
- Во время обеда необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают младший воспитатель и дежурные дети.
- Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки; для детей 5—6 лет лучше иметь среднего размера (на 300—400 г).
- Хорошо иметь мелкие тарелки двух размеров: десертные — за завтраком и полдником и мелкие, соответственно размеру глубоких тарелок,— для вторых блюд.
- Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые.
- Столовые ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.
- В старшей группе ставятся на стол солонку с маленькой ложечкой. Здесь могут иметь место и злоупотребления солью. Обычно такую «ошибку» ребенка доводят до сознания всех, указывая, что, посолив, нужно попробовать, прежде чем добавить еще соли.

Как надо в детском саду сервировать стол для того или иного вида питания?

Начнем с подготовки столов к обеду. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна. Если няня внимательно следит за детьми во время еды, она всегда успеет вовремя подать каждому второе.

Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки лука, моркови, капусты, мяса. В некоторых детских садах для этой цели ставят на столы специальные тарелки, тем самым узаконивая неправильное поведение ребенка. Надо вести большую работу с воспитанниками, отучая их от этой плохой привычки. Всегда говорите им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелках все съедобно. Приучать детей есть гущу вместе с жидкостью. Если бывают случаи, что ребенок вылавливает кусочек лука или жира и просит разрешения не есть это, советуйте положить на край своей тарелки.

Хлеб ставят на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20—25 г). Кусков в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть сколько хочет. Дети 5—6 лет принимают участие в наложении хлеба в хлебницы. Учат делать это двумя вилками: одну подглаживать под кусочек хлеба, другой поддерживать его сверху. Дети прекрасно с этим справляются и очень любят эту работу. Если они не успевают положить весь хлеб в хлебницу, им помогает няня. Брать хлеб из общей хлебницы учите детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз.

Надо больше думать, быть внимательным к вопросу подачи еды ребенку. Учите детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.

Сосиски, сардельки в младшей группе подают в разрезанном виде, пяти-шестилетние дети разрезают их сами. Также подают в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками.

Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учите детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.

Приходится учить детей пить молоко, чай, кофе или другие напитки с бутербродами, пирогом, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят сухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом. Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.

Взрослые (няня и воспитательница) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом.

Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.

Как вести себя за столом.

- Не сиди, развалившись.
- Не клади ногу на ногу.
- Не шаркай ногами, не разговаривай.
- Не вертись, не толкай товарища.
- Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
- Кусай хлеб над тарелкой.
- Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.

- Правильно держи вилку, ложку и нож.
- После еды положи ложку и вилку в тарелку.
- Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
- После еды положи рот.