

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.



*Методические рекомендации
по организации питания
в подготовительной группе*

- 1. В старшей группе закрепляются навыки, полученные в предыдущей группе.*
- 2. Дети должны понимать, что от поведения каждого из них зависит многое: насорил во время еды, испачкал скатерть – дал дополнительную работу прачке, помощнику воспитателя, дежурным.*
- 3. Ребёнок должен приобрести стойкие привычки: аккуратно есть, полоскать рот после еды, чистить зубы.*
- 4. В воспитании культуры поведения за столом не должно быть излишних словесных назиданий, упрёков, замечаний. Действенность воспитания обеспечивается созданием специальных ситуаций, побуждающих детей поступать правильно.*
- 5. Нужно поощрять желание есть аккуратно, правильно пользоваться приборами.*
- 6. Старшим детям (у кого плохой аппетит) в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребёнка, если он съел всё без остатка.*
- 7. При ребёнке не следует вести разговоры о его плохом аппетите, избирательном отношении к отдельным блюдам, непереносимости их и т.д.*
- 8. Нельзя допускать, чтобы дежурные, не закончив еду, приступали к выполнению своих обязанностей. В таких случаях надо привлечь в помощь кого-нибудь из детей.*
- 9. Накрывая на стол (действуя с предметами) дети познают (ощупыванием)*

круглую форму тарелки, длинные ручки ложки, разницу в величине и весе тарелки и блюда, столовой и чайной ложки. Узнают, что каждая вещь имеет своё определённое назначение, свою форму и своё строение.

10. Накрывая на стол, дети незаметно для себя учатся считать: они считают тарелки, ложки, стулья. Они подходят к понятию «столько-сколько», «больше», «меньше», «поровну», «равенства-неравенства».

11. Ребёнок привыкает к определённому расположению приборов, посуды на столе.

12. Воспитывается определённое отношение к труду, развивается способность сосредоточиться на выполняемом деле, растёт наблюдательность. Дети приучаются помогать друг другу и радоваться общему успеху.

