

Организации питания детей 2-4 лет

В группе раннего возраста:

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у малышек пусть неосознанное желание быть аккуратными. На столах — скатерти, а лучше под каждый столовый прибор — салфетку, чистую, нарядную на вид. Эстетическое оформление стола — цветы, и, конечно, гигиенические салфетки. Красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки, порционированный хлеб в хлебнице).

Для каждого ребёнка должна быть приготовлена салфетка, такая же красивая, как и на столе. Малыш сам расправляет и заправляет её, пользуется ею после еды. Благодаря этому мы сразу решаем несколько задач:

- знакомим с правилами поведения за столом,
- развиваем мускулатуру рук, особенно кисти,
- «настраиваем» организм на еду,
- побуждаем малыша к аккуратности.

Пользуясь салфеткой, ребёнок усваивает, что надо есть аккуратно, из-за стола встать с чистыми руками и лицом, а значит, экономится одна процедура мытья рук и лица.

Полоскание рта процедура новая и не такая уж и лёгкая, и педагог должен принимать в ней участие, показывая и рассказывая малышам, что и как нужно делать.

II младшая группа

Достигнув трёхлетнего возраста дети уже умеют и знают.

Знают:

- наименования и назначение основных столовых приборов, блюд;
- элементы сервировки стола;
- отчасти, как подготовиться к еде (вымыть руки, привести себя в порядок, что сделать после еды (*поблагодарить прополоскать рот*))

Умеют:

- пользоваться ложками и вилкой;
- пить из чашки, есть с тарелок;
- откусывать, жевать;
- пользоваться салфеткой;
- прилагать старания, чтобы быть аккуратными.

Но детям ещё трудно:

- не набирать в рот много пищи;

- не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи;

- пользоваться ножом;
- спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
- есть всё по порядку;
- самостоятельно полностью готовиться к еде и выполнять после неё все требуемые процедуры.

К четырём годам ребёнок может:

- сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи, тарелки, хлебницу);
- пользоваться ножом, десертной ложкой, вилок;
- есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
- ориентироваться в том, куда кладут оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные салфетки, столовые приборы;
- правильно брать еду с тарелок и ртом с приборов, хорошо, тихо, равномерно глотать, прилагать старания к тому, чтобы правильно сидеть за столом (ложка идёт ко рту, а не голова к тарелке; локти не отведены в стороны, а находятся возле туловища);
- хорошо полоскать рот после еды;
- помогать взрослому в уборке посуды со стола;
- садится за стол с вымытыми руками, причёсанным и опрятным, не шуметь;
- если во время еды возникает необходимость в посещении туалета, справляться самостоятельно и просить помощи у взрослого;
- перед едой и после неё не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

Помните!

Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят и слышат. следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

Не забывают!

Хвалить детей (*каждого в отдельности и всех вместе*) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.

Не фиксируйте!

Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья, но запоминайте, что у кого не получается,

чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

Средняя группа.

У малыша на пятом году жизни меняется отношение к еде: его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько её, насколько она ароматна и т. д. ; он весьма чётко прислушиваться не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда, не позволяйте себе выразить вслух негативное отношение к продуктам **питания**:

- постарайтесь каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу (*или её отсутствие*) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми, яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (*кефир, творог, рыба*) помогло вам»; «На занятии по физкультуре вы бегали очень быстро- это всё овсяная каша, которую вы съели на завтрак»; «*Съедем салат из свёклы, и ваши щёчки будут красивыми, румяными*» и т. д. ;

- ребёнка нельзя заставлять есть. Предлагая ребёнку еду, учитывайте его аппетит: детям, едят медленно, неохотно, второе блюдо на тарелке лучше делить как бы на несколько порций- зрительно это уменьшает объём пищи и помогает её есть;

- комментируйте вслух успехи детей, а о промахах, неумении говорите каждому потихоньку, но настойчиво;

- по-прежнему технологию принятия пищи педагог проговаривает вслух, напоминая, что чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращайте своё внимание на то, как дети держат чашку. В этом возрасте они могут делать это правильно- за ручку. Обращайте внимание на темпы еды и тщательное пережевывание пищи — только овладение этими двумя навыками **питания** поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

<https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-vospitatelei-po-organizacii-pitanija-v-detskom-saduyu.html>