Групповая консультация для педагогов дошкольного образования « Культура питания: основы этикета дошкольника»»

Дата проведения: 12.10.2016

Консультацию провел: заместитель директора по учебной работе Лосик Л.И.

Присутствовали: 2 воспитателя дошкольного образования

План проведения консультации

1. Принципы рационального питания дошкольника (справочно).

2. Организация работы по формированию культуры питания в разновозрастной группе (материалы прилагаются).

3. Важна ли сервировка стола? ( Материалы прилагаются)

Ознакомлены:

1. Принципы рационального питания дошкольника

В детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека, особенно велика роль питания. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья в будущем.

Основные принципы рационального питания:

Обеспечение баланса

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

2. Организация работы по формированию культуры питания в разновозрастной группе

Работу по данному направлению нужно строить согласно основным принципам организации рационального питания дошкольников:

\* строгое выполнение распорядка дня: времени и интервалов между приемами пищи;

\* соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды;

\* осуществление преемственности в организации питания в дошкольном учреждении и дома.

Как помочь детям приобрести уверенность и способность достойно вести себя в разнообразных ситуациях приема пищи и при этом почувствовать поддержку педагогов, увидеть желание детей следовать правилам, да и самим получать радость от успехов в этой работе?

Правильно звучит народная мудрость «Самый громкий барабан остается беззвучным, если в него не ударяют, самый умный человек остается невеждой, если его не обучают». Необходимо формировать у детей понятия правильного питания, здорового образа жизни через все режимные процессы, все виды детской деятельности.

Подготовка помещения

Обязательным условием проведения процесса питания являются:

- чистое, проветренное помещение;

- правильный подбор и расстановка мебели в соответствии возрастом и ростом детей (столы и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом);

- создание спокойной обстановки, отсутствие шума, суетливых движений взрослых и детей. Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений. Можно использовать музыкальное сопровождение;

- сервировка стола. Столы накрываются скатертью или салфеткой под каждый прибор, используются элементы украшения стола, учитываются принципы цветового оформления. Нарядно накрытый стол, как известно не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению и добрым взаимоотношениям между воспитанниками;

- организация дежурства, выполнение поручений. Дежурство – одна из форм организации детского труда, имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка. Это коллективный труд, где двое детей договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно и рационально. Дети могу активно творить: например, украсить столы маленькими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах. Дежурства и поручения организовываются в соответствии с требованиями образовательной области «Ребёнок и общество» раздела «Трудовая деятельность» учебной программы дошкольного образования;

- сопровождение процесса питания. Для четкой организации и эффективного сопровождения питания необходимо использовать материалы стенда «Наше дежурство», картотеки сопроводительных рассказов по организации питания;

- одежда дежурных. Фартук для дежурного ребенка не просто защита от загрязнений, а эмблема исполнителя ответственного задания. Его покрой должен соответствовать вкусам девочек и мальчиков;

- привитие детям культурно – гигиенических навыков. Детям, которые дежурят по столовой (выполняют поручения) нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться;

- оформление блюд. Ребенка - дошкольника интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д. Он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выражать уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат;

- «презентация» блюд. Педагогу необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень хорошо – это все овсяная каша»; «Съедим салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д.;

- дидактические игры, сюжетные картинки, символы. В старших группах для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы, дидактические игры;

- сюжетно – ролевые игры. В дошкольном возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество;

- сотрудничество с семьёй. Педагоги должны оказывать помощь родителям, знакомя их с примерным меню на неделю, принципом его составления, рецептами блюд, особенно тех, которые детям пришлись по вкусу, вести активную работу по пропаганде здорового питания, соблюдения правил столового этикета.

Литература

Учебная программа дошкольного образования/ М-во образования Респ. Беларусь.-Минск: НИО; Аверсэв,2013.-416 с.

Инструктивно - методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь к 2014/2015 учебному году.

Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст] : пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 2011. – 210 с.

Так ли важна сервировка стола?

Считается, что красивая подача блюд способствует пробуждению аппетита, но сервировка стола в детском саду выполняет и другие задачи.

Прививая детям любовь к красоте, воспитатели учат их уважению к пище, недопустимости небрежного к ней отношения, необходимости помощи в уборке со стола. Именно этим занимаются дежурные, помогающие воспитателям в старшей группе.

Сервировка стола в детском саду в зависимости от возраста

В ясельных группах продукты выдаются порционно, иначе слишком велика вероятность того, что кто-то из детей останется без пирожка или печенья.

В более старшем возрасте тарелка со сладостями ставится в центре стола и каждый ребенок должен знать, что брать свой пирожок нужно с того края, который ближе к месту, а не выбирать приглянувшийся.

Варианты подачи блюд и используемая посуда.

Большинство взрослых знают о том, что полезные блюда часто не вызывают у детей должного энтузиазма. Поэтому сервировка стола в детском саду во многом зависит также от того, как эти блюда оформлены.

Не меньшую роль играет посуда. Красочные кружки и тарелки способствуют увеличению аппетита в большей мере, чем однотонная и безликая посуда.

При этом необходимо помнить, что она должна отвечать всем гигиеническим требованиям, именно поэтому алюминий в детском питании не используется. Пластмассовая посуда также не приемлема, разве только в качестве дополнительных аксессуаров, таких, как подставки для салфеток или хлебницы.

В остальном же, сервировка стола в детском саду не должна отличаться от общепринятых норм. Именно посредством правильной расстановки предметов ребенок узнает о том, что вилку держат в левой руке, а нож – в правой.

Естественно, что количество предметов на столе минимально, и отличие салатной вилки от той, которой едят рыбу, изучают разве только в элитных дошкольных учреждениях.

Правила этикета в детском саду

ЭТИКЕТ-это та его часть, которая связана с поведением детей за столом и воспитанием навыков культуры еды.

Каким же правилам этикета мы обучаем детей в саду?

1.Как сидеть за столом, как вести застольную беседу, как сервировать стол, как пользоваться столовыми приборами и что нельзя делать за столом.

Перед каждым приемом пищи дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду. Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе. Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть «развалясь», перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА ОБЯЗАТЕЛЬНА.

При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

-не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,

-не говорить пока во рту пища.

Темы бесед могут быть самыми различными, уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились. Но если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание. Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго! «Спасибо» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п. Посуду дети за собой не убирают. Это делают взрослые. Тарелки после супа, второго следует убирать немедленно, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

2.Как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку. СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ мы приучаем пользоваться детей в европейской манере: нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку они кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Столовой ложкой едим суп, десертной кашу, пудинг, суфле, желе, ягоды. Начиная с трех лет, приучаем детей есть остальные блюда только ножом и вилкой.

БУМАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой.

ПОЛОТНЯНУЮ САЛФЕТКУ дети стелют на стол, в конце еды прикладывают к губам, затем, сложив, кладут слева от вилки.

ЧАШКУ С РУЧКОЙ берут указательным пальцем, который просовывается в ручку, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони. БОКАЛ БЕЗ РУЧКИ СТАКАН берут ниже к донышку. К семи годам дети должны быть научены пользованию столовыми приборами и знать, какую пищу как едят: ОСТАТКИ СУПА доедать, наклонив тарелку от себя, Ложку оставлять в тарелке. САЛАТЫ, ОВОЩИ есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка поджимать. Цельные или нарезанные крупными кусками овощи накалывать вилкой зубцами вниз, отрезать небольшой кусочек ножом и отправлять его в рот.

КАШУ, ОМЛЕТ, НЕЖНОЕ СУФЛЕ, ЖЕЛЕ, ПУДИНГ разрешается есть десертной ложкой.

ВТОРОЕ БЛЮДО С ГАРНИРОМ И БЕЗ нужно есть с помощью ножа и вилки, в том числе и курицу, и рыбу.

ФРУКТЫ едят по- разному. Яблоки чистятся взрослыми, режутся на четыре части, удаляют сердцевину, дети берут дольки рукой или вилкой для фруктов. Иногда допустимо есть яблоко целиком. Абрикосы и сливы едят в один или два приема, отделяя косточку во рту. Ее выплевывают в руку и кладут на край тарелки. Малышам косточки следует отделить заранее.

Бананы можно есть двумя способами:

1-й- очистить, держа за кончик и отламывая кусочки рукой, класть их в рот;

2-й- разрезать на кусочки прямо с кожурой и есть вилкой, отделяя от кожуры. Ягоды едят ложкой, крупную клубнику – вилкой.

Виноград едят по виноградинке. Кожицу и зернышки сплевывают в руку и кладут на край тарелки.

Мандарины очищают руками и едят дольками.

Апельсины очищают от кожуры ножом спирально (малышам это делают взрослые), затем делят на дольки и едят.

Арбуз едят с помощью ножа и вилки. Малышам арбуз лучше подать нарезанными на крупные куски без корки и, по возможности, очистить от семечек. Но и в данном случае надо пользоваться вилкой и ножом.

ЧАЙ дети пьют как обычно.

ЯГОДЫ из компота едят ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку и кладут на блюдце. Ложку в стакане не оставляют.

ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ дети едят, держа их в руке.

СУП С ХЛЕБОМ можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска. Правильнее положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку. Приучая детей к культуре еды, мы предъявляем к педагогам и обслуживающему персоналу ряд требований. Первое из них касается сервировки стола.

К ЗАВТРАКУ стол сервируется следующим образом: на середину ставят вазочку с цветами, хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки. Вилка-с левой стороны, нож- справа, ложка параллельно краю стола. Питье наливает взрослый, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе обслуживающий персонал разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

Основное блюдо подают ребенку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка.

К ОБЕДУ стол сервируют сходным образом, но сок и компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку, а на край стола горкой ставят тарелки. Разливает суп помощник воспитателя, который не ест с детьми за общим столом. Категорически запрещается оставлять использованную посуду. Стол должен быть всегда опрятным.

К ПОЛДНИКУ стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло. Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. Если ребенок не может наколоть горох вилкой, то пусть пользуется пока ложкой. Поэтому мы и кладем на стол все столовые приборы и в завтрак, и в обед, и в полдник.

И, наконец, третье требование касается принуждения ребенка во время еды. Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующими механизмом голода, который показывает, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут сопутствовать ему в течение всей жизни. Вкусы ребенка могут быть наследственными и формироваться в семье в силу особенностей ее питания. Детский сад должен бы все учитывать, но фактически не делает этого, из года в год предлагая в общем-то одно и то же с небольшими сезонными изменениями. Остается одно- попытаться заставить ребенка съесть положенное, но из этого сражения он гораздо чаще выходит победителем.

Правильная сервировка делает стол красивым и опрятным, обеспечивает необходимые удобства во время принятия пищи и способствует лучшему ее усвоению.

Богатая детская фантазия часто приводит к тому, что оформление блюда иногда влияет на аппетит едва ли не в большей степени, чем его состав. Даже не любимую детскую кашу можно подать так, что она обязательно будет испробована. Достаточно вспомнить эпизод из комедии советских времен, уже ставшей классикой: «А теперь возьмем в руки космические ложки и съедим всю кашу, так как до обеда ракета на землю не вернется».

Вот так сервировка стола в детском саду и фантазия воспитателей помогут решить проблемы, связанные с приемом пищи, сделав меню в детском саду более привлекательным в глазах детей.

Источник: http://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html