Культура здорового питания детей в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как  этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Когда речь идёт о питании, редко используется слово «культура». Жаль! «Живём не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», — часто  цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом“, на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку “ топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Между тем  А.П. Чехов – вот уж кого можно считать образцом подлинно культурного человека – утверждал, что тот, кто не придаёт питанию должного значения, не может считаться интеллигентом,  и достоин всяческого осуждения в «приличном обществе».

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Это тот, кто способен организовать своё питание в соответствии с потребностями организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья.

В основе такого «культурного»  питания лежат 5 принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность, удовольствие.

Основным принципом правильного питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие пищевых рационов.

Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение из рациона тех или иных продуктов из названных групп неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

В питании дошкольников необходимо применять разнообразные овощи, фрукты и плодоовощные соки. Плоды и овощи, особенно свежие – важнейший источник аскорбиновой кислоты, биофловоноидов (витамин Р), бетта-каротина.

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение происходит

как на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Воспитатель, завтракая, обедая и полдничая вместе с детьми, демонстрирует им красоту, разумность и необходимость соблюдения этикета во время застолья. Между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть своего родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Воспитать у ребят привычку есть разную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Необходимо рассказывать детям о блюдах, которые они едят, их составе и значении для здоровья человека. Детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, надо докормить, при этом предоставлять возможность проявлять самостоятельность, не забывая поощрять ее.

В понятие «культура поведения за столом» входит и воспитание культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого требуется четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью в группах организованы уголки питания, где вывешивается меню на каждый день. Рекомендуется для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в детском саду не получал. В выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Важно помнить о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в детском саду. Однако, если ребенка приходится приводить в учреждение рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать стакан сока или какие-либо фрукты.

Конечно, нужно учитывать семейные традиции и вкусы ребенка, но необходимо помнить, что питание – это очень серьезно: это здоровье нации!

Говоря о питании, важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

· Детей надо кормить в строго отведенное время

· Давать в пищу только то, что полагается по возрасту и правильному рациону питания

· Кормить ребят надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо пережевывать пищу

· Ни в коем случае не кормить ребенка насильно

· Не отвлекать от еды игрой

· Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за не съеденное.

Надо поощрять:

· Желание ребенка есть самостоятельно

· Стремление малышей участвовать в сервировке и уборке стола

Надо приучать детей:

· Перед едой мыть руки

· Жевать пищу с закрытым ртом

· Есть только за столом

· Правильно пользоваться столовыми приборами

· Вставая из-за стола, проверить свое место: достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать

· Окончив еду, благодарить

**Литература**

1. 1. Алексеева, А. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении: пособие для воспитателей детского сада / А. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990. – 210 с

***Ложка, вилка, нож*** – как с ними управляться и как все-таки правильно есть яблоко: целиком или нарезав на дольки? Существует целый свод правил поведения за столом, этим премудростям обучены даже не все взрослые, что уж говорить о детях! Однако не стоит расстраиваться. Если речь идет о таких сложностях, как вилка для рыбы, устриц или пирожных, то с обычными, простыми приборами и несложными тонкостями поведения во время приема пищи справиться может каждый, даже карапузик!

***Этикет*** – помощник застолья. Он не только дает уверенность ребенку в себе, он может превратить обед в настоящее искусство. В таком случае о плохом аппетите и капризах малыш легко забудет, а мама и папа с гордостью смогут сказать: «Моего ребенка за взрослый стол посадить не стыдно». Но что для этого нужно сделать, и самое главное – когда? Разумеется, нужно начинать с малого и с самого начала – с рождением крохи! Ребенку будет проще усвоить эти нехитрые правила, если он начнет знакомство с ним еще с грудничкового возраста.

***Большое путешествие***

Поговорим о ***семейных торжествах*** – моменте, когда знания этикета проявляются в полной мере. Что лучше для освоения правил поведения, когда речь идет о дошкольнике: маленький детский столик, отдельный стол для ребятишек или взрослый большой стол вместе с родителями и гостями? Для образования, несомненно, взрослый, ведь именно там кроха сможет чему-то научиться!

Конечно, это не значит, что ребенку теперь нужно постоянно сидеть рядом с родителями – особенно в гостях или дома, когда собираются большие шумные компании. Ведь в такие моменты взрослые порой и сами забывают о тонкостях поведения за столом, потому лучше накрыть отдельный столик для ребенка и его маленьких друзей. Но учтите, попасть в мир взрослых, показать, насколько он воспитанный, сообразительный и уже достаточно умелый, малышу крайне необходимо.

***Потому найдите такую золотую середину.*** Устройте для крохи праздник, может быть, пригласив бабушку или дедушку или кого-то очень близкого – человека, мнение которого важно для малыша. Желательно, чтобы таких мини-праздников было как можно больше (хотя бы раз в неделю). Подготовьте ребенка заранее, пусть он помогает вам в сервировке стола. Не исключено, что он сможет разложить ложки, посчитать количество персон и принести тарелки или справиться с еще более сложным заданием – скажем, помешает салат и даже переложит его на блюдо? Повторите все основные правила этикета, дайте малышу настоящую «взрослую» тарелку, ложку и все необходимые приборы. Вот увидите, он будет стараться поразить гостя и всю семью своими знаниями!

***Не требуйте от ребенка за столом полного молчания,***хотя и говорят «когда я ем, то глух и нем». Малышу провести некоторое время за столом, не говоря не слова, очень трудно. Его энергия тогда может вылиться в капризы и другие шаловливые действия. Поэтому лучше пусть говорит немного и в то время, когда он не жует. Ведь эту пословицу можно трактовать и так, верно?

***Малыш уронил ложку под стол или положил ее на скатерть, вместо того чтобы оставить в тарелке?*** Не надо ругать его, устраивать семейные разборки, журить или даже наказывать.

Если вы будете вести себя так, то, ни о каком этикете не может идти и речи. Все замечания и критика должны остаться на потом. Вечером наедине с ребенком можно спокойно обсудить все его ошибки, рассказать, как нужно было бы поступить и обязательно за что-нибудь похвалить малыша.

***Азбука поведения***

Обучая ребенка правилам поведения за столом, не забываем и о том, что пишут о них любимые писатели и поэты.

Есть много книг про этикет, их чтение поможет закрепить знания. Например, «Азбука этикета» В.Г. Дмитриевой:

***Должен быть во всем порядок.***

***Вы запомните друзья:***

***Слишком быстро есть не надо,***

***Слишком медленно – нельзя.***

О еде написано у И. Токмаковой, К. Чуковского (вспомним, как угощала своих гостей всем известная Муха-цокотуха).

Если ребенок ест не все или ест мало, познакомьте его со стихотворением «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалкова:

***- Съешь яичко, Юлечка!***

***- Не хочу, мамулечка!***

Стихов, которые могут вернуть аппетит малоежке, в литературе достаточно. Например, история про бутерброд А. Усачева («Что такое бутерброд?»), произведение о молоке и как его быстрее выпить С. Капутикян («Кто скорее допьет»), веселое стихотворение о каше И. Мазнина («Каша»), о хорошей девочке Маше (стихотворение Э. Мошковской) и история о том, куда все-таки пропал обед (И, Орлов «Почему исчез обед?»).

В книгах пишут о вкусной еде, о том, как вести себя за столом и как помочь родителям научить этому малыша. От мам и пап требуется читать ребенку эти книги, обучать, украшать стол, стараться делать так, чтобы еда была красивой и необычной, и, конечно же, соблюдать этикет самим. Никогда не забывайте: сколько бы вы ни рассказывали о правилах, самый важный пример для ребенка, который всегда перед глазами, - любимые мамочка и папочка.

                             ***Сервируем стол***

А теперь несколько слов о самой сервировке стола и правилах поведения во время приема пищи. Если вы обучаете ребенка раскладывать столовые приборы на столе, то должны прежде всего сами знать, как правильно ставить тарелки и стаканы, куда класть ложки и вилки. Итак, стол лучше накрывать скатертью, украшать в меру, продумывать цветовую гамму и сочетаемость предметов. Справа от тарелки кладется суповая ложка, затем, если потребуется, нож, слева – вилка. Десертную ложку нужно класть над тарелкой повернутой влево, десертную вилку – там же, но повернуть вправо. Стаканы и бокалы ставятся над  ножом, салфетки кладутся на тарелку либо слева от вилки.

Чем чаще вы будете сервировать стол, используя данные правила, тем быстрее запомните. А малыш будет вам напоминать. Давайте вместе вспомним, как правильно вести себя за столом.

Прежде всего ***проверьте, правильно ли вы сидите.*** От живота до края стола вас должно отделять расстояние, равное одному кулаку. Сидеть следует прямо, не сгибаясь над тарелкой. Это важно объяснить и ребенку, так как практически все дети горбятся за столом. Нельзя класть локти на стол.

Считается, что ***прием пищи следует начинать тогда, когда хозяин дома первым берет в руки салфетку.*** Следом за ним должны брать свои салфетки и все остальные. Тряпичные салфетку обычно кладут на колени, а рот и руки вытирают бумажной.

***С общего блюда еду брать можно только общей ложкой*** (вилкой или щипчиками). Не путайтесь со своими приборами: твердую пищу едят ножом (держат в правой руке) и вилкой (в левой руке), мягкие мясные блюда (котлеты) всегда едят без ножа. Как только вы закончите есть, положите приборы на тарелку (а не на скатерть).

***Не торопитесь! Ешьте маленькими кусочками!*** При этом принято от ломтика хлеба отламывать, а не откусывать кусочки и есть порциями. Если вы едите суп и осталось еще немного на донышке, слегка приподнимите тарелку от себя (а не к себе).

***Чайной ложкой мешают чай не вынимая из чашки, кладут на блюдце.***

***Важна и тема разговора.*** Нельзя говорить о болезнях, недугах, критиковать  людей, ругаться и ссориться, нельзя разговаривать с человеком, сидящим далеко от вас, это может мешать остальным.

***Любой кусочек пищи, попавший в рот, должен быть съеден.*** Исключение составляют кости и фруктовые косточки – их нужно вынуть изо рта аккуратно и незаметно.

***Полезные игры***

За столом играть не рекомендуется, но кто сказал, что нельзя «играть в застолье»? Всем известно, в игровой форме ребенок запоминает лучше и больше. Вот несколько игр, в которых без этикета не обойтись:

***1. «Локотки».*** Формирует правильную осанку за столом. Приучает есть, не кладя локти на стол. Итак, вложите себе и ребенку под мышки книги, мягкие игрушки или другие легкие предметы. Положите в тарелку немного еды и приступайте к поглощению пищи. Выигрывает тот, кто сможет продержаться весь обед с прижатыми локтями и не уронить предметы.

***2. «Обед вельможи».*** Позволяет собрать воедино правила этикета, поменяться местами. Представьте, что вы – неграмотный вельможа, а ваш малыш – король – воспитанный и учтивый, хорошо знающий все тонкости этикета. И вот вельможа приглашает короля к себе на обед, при этом нарушая за столом все правила. Ваша задача – допустить как можно больше ошибок. Задача ребенка сделать вам замечание и в конце установить наказание за такое поведение (может быть штраф, домашнюю работу или что-то другое). Хорошо в этой игре сделать акцент на том, что воспитанный гость не опаздывает, назначить время и посмотреть, придет ли ребенок вовремя.

***3. «Ягодки».*** Игра для самых маленьких. Оттачивает навыки общения с ложкой, позволяет сконцентрировать внимание. При приготовлении каши, бросьте туда несколько замороженных ягод (клубники или вишни), немного подержите на плите, чтобы они оттаяли и стали теплыми. Теперь кормите ребенка, а малыш пусть попробует эти ягодки ложкой достать со дна тарелки.

**4. «День рождения».** Кто сказал, что день рождения бывает только раз в году? Устройте с ребенком еще один, а может, даже несколько. Пусть он пригласит маму в качестве единственного, но самого дорогого гостя (или сразу маму и папу). Дайте крохе немного угощения, которым он может покормить гостя или гостей. Пусть малыш самостоятельно сервирует стол, оденется и встретит вас. Придите вовремя (ведь он учится хорошим манерам прежде всего от родителей) и обязательно с небольшим подарком. Ведите себя не как дома, а как в гостях. Ребенок возьмет на себя роль хозяина, станет ухаживать за вами, угощать, поддерживать беседу за столом.

***5. «Сказка на новый лад («Винни-Пух» или «Буратино»)».*** Помните, как некрасиво себя вел ваш любимый медвежонок в гостях у кролика? Правда неприлично? А как поступили хитрая Лиса Алиса и Кот Базилио с Буратино, завязав ему рот в харчевне «Три пескаря»? А ведь ребенок смотрит и думает, что такое в порядке вещей. Обязательно пересмотрите с ним эти сказки, объясните, почему герои не правы и … попробуйте все переделать. Разберите ситуацию, поведение персонажей и проиграйте сказку по-другому. Пусть малыш разыграет нового вежливого Винни-Пуха или добрую и щедрую Лису, которая будет вести себя по всем правилам приличия.

***6. «10 слов о вкусе».*** Формирует эстетику, развивает речь, позволяет ребенку выразить мысли словесно. Итак, завяжите малышу глаза, приготовьте несколько продуктов (лучше, чтобы было что-то сладкое, что-то соленое и что-то кислое). По очереди давайте ребенку попробовать: он, конечно же, отгадает, а затем пусть каждый продукт опишет десятью словами: вкусный, легкий, жесткий или твердый и т.д.

**Обучение манерам - почему родители должны служить примером для детей**

Все мы хотим, чтобы у наших детей были **хорошие манеры**. Манерам можно и нужно учить детей с того момента, когда они начнут говорить. Слова **«пожалуйста»** и **«спасибо»**являются общепринятой манерой поведения. Родители, которые показывают перед детьми хорошие манеры, часто видят, что дети начинают пользоваться соответствующими манерами. Если у вашего ребенка плохие манеры, вы можете применить некоторые из «Вопросов о манерах», приведенных ниже. Помните, родители должны показывать хорошие манеры. Если вы садитесь за стол, не надев футболку, ребенок может вести себя подобным образом. После применения, по крайней мере, в течение недели этих шагов, сядьте вместе со своим ребенком и спросите, заметил ли он какие-нибудь перемены в том, как вы, родители, продемонстрировали в отношении хороших манер.

**Вопросы о манерах:**

- Прежде всего, чтобы помочь своему ребенку обрести хорошие манеры, нужно определить или **составить список «Хороших Манер»**. Список хороших манер может быть написан для дома, для домов друзей, школы, для еды, для спорта и других мест, где ваш ребенок часто бывает. Повесьте список там, где вы и ребенок всегда будете видеть его. Пусть ваш ребенок поможет написать или составить список.

- Когда ребенок выражает плохие манеры, **не нужно читать лекции, нужно учить!** К примеру, показывайте своему ребенку, как вы вытираете рот салфеткой, что это правильные манеры поведения, вместо того, чтобы делать это рукой. Во время обучения будьте позитивны.

- **Сходите в ближайшую библиотеку**. Выберите несколько детских книжек, которые посредством историй учат хорошим манерам. Используйте эту книгу в качестве сказки на ночь, во время обеда, играя с друзьями и т.д. На самом деле существует сотни книжек, написанных для детей дошкольного возраста, в них используется тематика «манер», чтобы помочь родителям научить детей хорошим манерам с помощью истории. Некоторые родители просят, чтобы детям дарили такие книжки на дни рождения.

- **Учите своих детей соответствующим сигналами или языком тела** (нежели своим голосом), чтобы напомнить им о том, что нужно пользоваться хорошими манерами. К примеру, палец, приложенный к уху, может быть использован для того, чтобы напомнить ребенку, что нужно слушать, когда говорят другие люди. Трение губ может быть использовано для того, чтобы напомнить, что нужно есть помедленнее.

- Старайтесь не брать своих детей, которые испытывают способности вашего ребенка использовать хорошие манеры в течение долгого времени. К примеру, если вы заняты поисками дома, приобретаете мебель или идете в ресторан, в котором находятся в основном взрослые, лучше оставьте его дома или с сиделкой, если возможно.

- **Не бойтесь забирать ребенка из ситуации, если он или она продолжает вести себя плохо.** Выведите ребенка из-за стола после того, как вы напомнили ему, что ему нужно вести себя прилично. Этот пункт нужно поставить в конце списка, как последствие, которое будет применяться, если ребенок отказывается вести себя прилично.

- **Не стоит поощрять ребенка в использовании плохих манер**, смеясь над ним, когда он прыгает, в глупых ситуациях, когда делает глупое лицо, когда все остальные серьезные. Это только научит ребенка пользоваться плохими манерами.

- Всегда **просматривайте список с хорошими манерами**, прежде чем отправиться в магазин, к кому-нибудь в гости на ужин, на спортивные события или в другие места, где может присутствовать ваш ребенок.

Литература:

1. Болбат, Н.Г. Дошкольникам о культуре питания: практическое пособие воспитателям УДО / Минск: обл. ИРО, 2014