

**Методические рекомендации  
по организации питания  
в младшей группе**

1. Приведя в порядок свой костюм, вымыв руки, а иногда и лицо, дети, тихо отодвинув стулья, садятся за столы и, не дожидаясь указания воспитателя, принимаются за еду.
2. Воспитатель следит, чтобы дети садились близко к столу, но не прижимались к нему грудью, сидели бы прямо, немного склонив голову над едой.
3. Важно перед едой создать у детей ровное, спокойное настроение.
4. Необходимо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям.
5. Есть аккуратно, не пачкая одежды.
6. Салфетки из ткани заменяются бумажными.
7. На 4-ом году дети получают вилки и учатся различным приёмам пользования ими.
8. Макароны, кусочки мяса, рыбы надо накалывать, держа вилку наклонно (придерживая сверху указательным пальцем).
9. Чтобы подобрать гарнир - рис, вермишель, пюре, вилку держать вогнутой стороной вверх и действовать как ложкой.
10. Котлеты, запеканки, пудинг - ребром вилки отделять небольшие кусочки постепенно, по мере того, как съедена предыдущая порция.
11. Если кушанье предварительно будет размельчено, оно быстро остынет и приобретёт неприятный внешний вид.
12. Кусочком хлеба в левой руке дети должны придерживать кушанье.
13. Дети должны учиться пережёвывать еду с закрытым ртом.
14. В процессе приёма пищи нельзя торопить ребёнка. Он должен иметь достаточно времени, чтобы научиться есть правильно.
15. По окончании еды нужно поблагодарить взрослого, тщательно вытереть салфеткой губы, пальцы; вставая, тихо задвинуть стул; не мешать тем, кто ещё не закончил есть.
16. Следует дифференцированно подходить к детям в отношении количества пищи.
17. Не допускается насильное кормление.
18. Нельзя выходить из-за стола с полным ртом.

### **К концу года ребенок осваивает следующее:**

- сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, ножи, тарелки, хлебницу);
- садиться за стол с вымытыми руками, причёсанными и опрятными, не шуметь;
- 
- правильно пользоваться ножом, десертной ложкой, вилкой;
- не крошить хлеб во время еды;
- есть фрукты, мягкую и плотную пищу, десерт;
- не проливать пищу;
- пережевывать пищу закрытым ртом;
- ориентироваться в том, куда класть оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы;
- правильно брать рукой еду с тарелок и ртом с приборов;
- хорошо, тихо, равномерно жевать, 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 взрослым в уборке посуды со стола.

**Методические рекомендации  
по организации питания  
в средней группе**

1. На пятом году жизни детей приучают пользоваться ножом, при этом держать его надо в правой руке, а вилку переложить в левую. Ножом дети нарезают огурцы, помидор, яблоко, сваренное вкрутую яйцо, кусок мяса, сосиски. Надо следить, чтобы дети не заменяли вилку ножом, не брали бы в рот, не облизывали.
2. Если на завтрак дали яйцо, сваренное вкрутую, для младших детей их можно дать в виде бутербродов, старшие сами намажут маслом и разрежут яйцо.
3. Детей надо приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, а не поочерёдно - вначале густое, а затем наоборот.
4. Чтобы ребёнок съел порцию супа до конца, можно разрешить слегка наклонить тарелку от себя, но не переливать остатки в ложку - так можно запачкать стол, руки. (Лучше не наклонять, пусть чуть-чуть останется на дне тарелки).
5. Вторые мясные и рыбные блюда необходимо есть также, чередуя с гарниром.
6. Третьи блюда – кисели, компоты, - следует подавать в чашках с блюдцами и чайными ложками. Надо приучать детей из компота съедать фрукты вместе с сиропом. Младшие дети косточки от компота кладут на блюдца, старшие – в начале на ложку, поднося ее ко рту, а затем перекалдывают на блюдце. Нельзя допускать, чтобы дети раскладывали косточки и съедали зерна из слив, абрикосов, в них содержится вредная для здоровья синильная кислота.
7. Хлеб надо нарезать небольшими, лучше квадратными кусками, тогда держать их тремя пальцами будет удобно. Брать хлеб из общей тарелки можно рукой, не трогая остальных кусков. Не следует предлагать детям есть хлеб с мучными изделиями – макаронами, кашами, и без того богатыми углеводами.
8. Масло для детей средней группы лучше давать порционно, чтобы они сами намазывали его на хлеб.
9. В процессе еды воспитатели следят, охотно ли дети едят, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости делают указания, не привлекая внимания остальных детей, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Указание: «Ешь аккуратно» мало понятно детям. Если же он слышит: «Наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши» - ребёнок сейчас же может выполнить эти действия.

10. Замечания, относящиеся ко всей группе, нужно делать как можно реже.
11. Во время еды надо избегать неприятных разговоров. Некоторые вопросы, связанные с процессом питания - о дежурствах, о пользовании приборами, о поведении за столом, о том, из чего готовятся те или иные блюда, могут быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми, не в часы приёма пищи.
12. Дети во время еды не должны себя чувствовать напряжённо, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но, не допуская излишнего шума, болтливости, нарушающие общий порядок и спокойствие.
13. Благожелательный тон, терпение и выдержка взрослых во время приёма пищи вызывает у детей положительное отношение к процессу питания.
14. Дети выходят из-за стола, благодарят взрослых и ставят стулья на место.

**К концу года ребенок осваивает следующее:**

- Совершенствуется навык аккуратной еды;
- ребенок приучается принимать правильную позу за столом и сохранять ее;
- приучается брать пищу понемногу;
- приучается хорошо пережевывать пищу;
- приучается бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами: ложкой, вилкой, ножом; салфеткой;
- приучается полоскать рот после еды;
- приучается выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить.

**Методические рекомендации  
по организации питания  
в старшей 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», у «больше», «меньше», «поровну», «равенства-неравенства».
11. Ребёнок привыкает к определённому расположению приборов, посуды на столе.

12. Воспитывается определенное отношение к труду, развивается способность сосредоточиться на выполняемом деле, растёт

наблюдательность. Дети приучаются помогать друг другу и радоваться общему успеху.

**К концу года ребенок осваивает следующее:**

- Закрепляется привычка садиться за стол в опрятном виде, с чистыми руками и т.д.;
- развивается умение свободно пользоваться столовыми приборами, есть аккуратно;
- развивается умение соблюдать во время еды правильную осанку, позу;
- развивается умение не мешать сотрапезникам по столу во время еды, оказывая им при необходимости помощь;
- совершенствуется навык полоскать рот после еды без напоминания.