

**Методические
рекомендации
по организации
питания
в дошкольном
образовательном
учреждении**



Методические рекомендации по организации питания во второй 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. Надо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям.
4. Есть аккуратно, не пачкая одежды.
5. Салфетки из ткани заменяются бумажными.
6. На 4-ом году дети получают вилки и учатся различным приёмам пользования ими: - макароны, кусочки мяса, рыбы надо накалывать, держа вилку наклонно (придерживая сверху указательным пальцем);
 - ✓ чтобы подобрать гарнир – рис, вермишель, пюре, вилку держать вогнутой стороной вверх и действовать как ложкой;
 - ✓ котлеты, запеканки, пудинг – ребром вилки отделять небольшие кусочки постепенно, по мере того, как съедена предыдущая порция.
 - ✓ если кушанье предварительно будет размельчено, оно быстро остынет и приобретёт неприятный внешний вид.
 - ✓ кусочком хлеба в левой руке дети должны придерживать кушанье.
7. Дети должны учиться пережёвывать еду с закрытым ртом.
8. По окончании еды нужно поблагодарить взрослого, тщательно вытереть салфеткой губы, пальцы; вставая, тихо задвинуть стул; не мешать тем, кто ещё не закончил есть.
9. Важно перед едой создать у детей ровное, спокойное настроение.
10. В процессе приёма пищи нельзя торопить ребёнка. Он должен иметь достаточно времени, чтобы научиться есть правильно.
11. Следует дифференцированно подходить к детям в отношении количества пищи.
12. Не допускается насильное кормление.

13. Нельзя выходить из-за стола с полным ртом.

14. К концу года ребёнок должен уметь:

- ✓ 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 класть оставшиеся косточки от ягод, фантики от конфет, использованные гигиенические салфетки, столовые приборы.
- ✓ правильно брать 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
- ✓ садиться за стол с вымытыми руками, причёсанными и опрятными, не шуметь.



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 в меню детского сада нет продуктов, которые предполагают использование ножа, необходимо рекомендовать родителям приучать детей пользоваться ножом.
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 съесть фрукты вместе с сиропом. Младшие дети косточки от компота кладут на блюдце, старшие – вначале на ложку, поднося её ко рту, а затем перекладывают на блюдце. Нельзя допускать, чтобы дети раскладывали косточки и съедали зёрна из слив, абрикосов, в них содержится вредная для здоровья синильная кислота.
7. Брать хлеб из общей тарелки можно рукой, не трогая остальных кусков.
8. Масло для детей средней группы можно 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 делает 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.

Методические рекомендации по организации питания в старшей и подготовительной к школе группах

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

Дежурство по столовой в младших группах

- Дежурства имеют большое значение в воспитании детей:
- Дежурные всегда выполняют работу, имеющую общественную значимость, необходимую для коллектива. Формирует желание потрудиться ради других, проявлять заботливое отношение к своим товарищам, воспитывать умение помогать взрослому, замечать, в чём необходима помощь.
- Дежурство по столовой формирует у детей нравственно-волевые качества и навыки, умение принимать цель и достигать результата.
- С 2-х летнего возраста дети привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют простейшие поручения: правильно поставить за стол стульчики, на середину столов – тарелочки с хлебом, с правой стороны стоящих на столе тарелок разложить ложки.
- Дежурство по столовой проводится со 2 младшей группы.
- **Задачи:** помочь младшему воспитателю накрыть на стол, за которым сидят он и его товарищи. Раздать ложки, поставить хлебницы, салфетницы с салфетками.
- Перед тем, как ввести дежурство, педагог организует специальные **занятия**, на которых показывает и подробно объясняет все действия, привлекая детей к их выполнению.
- Во время дежурства воспитатель объясняет необходимость потрудиться, поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность.
- Напоминает об очередности в выполнении порученного дела:
«Сегодня Ира позаботится о своих товарищах, будет дежурным за своим столом. На этот стол будет накрывать Дима. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра – другие дети».
- Воспитатель обучает детей выполнять порученное дело не отвлекаясь, не суетясь, не спеша, не закончив одного дела, не переходить к другому.

Воспитатель в доброжелательном тоне говорит: «Коля, не торопись. Зачем ты так спешишь? Ты всё успеешь. Разложи ложки внимательно, всем детям».

Руководя работой дежурных, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов: «Ложки нужно брать за ручку, по одной, класть с правой стороны от тарелки». Если даются вилки, то вилка лежит ближе к тарелке острыми концами вверх, а затем ложка выпуклой стороной вниз. Теперь на самую середину стола поставь хлебницу, чтобы всем было удобно доставать, а потом салфетки поставишь. Сначала надо одно дело закончить, а потом другое начинать».

- «Давай посмотрим, как ты разложил ложки. Никого не пропустил?»
- Воспитатель поддерживает нерешительных детей, поощряет: «Я знаю, Надюша, ты сейчас хорошо накроешь на стол. Начинай раздавать ложки: и Кате, и Саше, и своей подружке Ане».
- Не стоит постоянно ставить в пример одних и тех же детей и назначать их дежурными. К ним можно предъявить чуть повыше требования.
- По мере освоения детьми навыков, роль воспитателя в руководстве дежурными меняется. Первоначально он напоминает малышам приёмы работы, последовательность операций, помогает справиться с делом.
- Позднее взрослый ограничивается советом, общим напоминанием, контролем, одобрением.
- Важно, чтобы обязанности дежурных выполняли все воспитанники, а не только активные и умелые.

Дежурство по столовой в средней группе

- **Задачи:**

- Формировать ответственное отношение за порученное дело.
- Воспитывать заботу друг о друге, желание оказать помощь помощнику воспитателя, работать аккуратно и старательно.
- Уметь правильно сервировать стол.

- Ребёнок, дежурящий по столовой, должен самостоятельно разложить вилки, ножи и ложки; поставить хлебницы, вазочки с салфетками; раздавать второе блюдо; собрать посуду.
- В уголке дежурного должно быть всё необходимое для работы: фартуки, шапочки, совки, подносы. Салфетницы и хлебницы на таком месте, чтобы детям было удобно самостоятельно брать их и убирать после использования.
- Объём работы в средней группе увеличивается: дети расставляют блюдечки, чашки с раздаточного стола на детские столы, наполняют вазочки салфетками, раскладывают приборы (ложки, вилки, ножи).
- В средней группе **каждый дежурный** обслуживает **один** стол.

Таким образом, дежурства повторяются часто, и поэтому дети быстрее и лучше осваивают необходимые навыки. Воспитателю необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и уровень сформированности их трудовых навыков.

Чтобы работать без спешки, дежурные должны первыми закончить игру и вернуться в помещение после прогулки.

Когда основная часть детей ещё только начинает собирать игрушки, педагог напоминает дежурным об их обязанностях и посылает в группу.

Там их встречает помощник воспитателя (в это время она уже протёрла столы и поставила на каждый стол посуду стопкой).

Воспитатель и младший воспитатель учат дежурных правильно раскладывать приборы.

Дежурные расставляют тарелки, каждую против стульчика, справа от них кладут ложки, на середину стола ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны.

- Если на обед подаётся нож, то его кладут справа от тарелки лезвием к тарелке, рядом ложку, потом вилку для салата.

Вилка для второго лежит с левой стороны тарелки.

Маленькую ложечку – в блюдце или рядом с тарелкой параллельно краю стола, ручка ложки должна быть справа.

- Воспитатель должен быть терпеливым, поощрять дежурных:

«Серёжа сегодня был настоящим дежурным, обо всех позаботился, всё помнил сам, ни о чём не забыл».

- Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками. Сметают крошки со стола, складывают скатерти, обращаясь за помощью к другому дежурному.
- Не следует перегружать дежурных такими обязанностями, которые каждый ребёнок должен выполнять сам, например, задвинуть стул, сложить тарелки стопкой, положить на место использованную салфетку.
- В конце учебного года дети обычно самостоятельно справляются с дежурством по столовой, и воспитатель ограничивается контролем и отдельными напоминаниями.
- Важно, чтобы дети дежурные не только выполняли свои обязанности, но и сами поели без спешки и перерывов. Поэтому, когда столы накрыты, дежурным наливают суп раньше других детей. Таким образом, дежурные обычно первыми заканчивают обед, после чего могут приступить к выполнению своих обязанностей.

Дежурство по столовой

в старшей и подготовительной к школе группах

- Дежурство по столовой в старших группах постепенно усложняется как по содержанию труда, так и по форме объединения детей, по требованию к самостоятельности и самоорганизации в работе.
- **Задачи:** формирование у детей ответственности за порученное дело, стремления работать на пользу коллектива, привычки к систематическому выполнению обязанностей.
Приучать благодарить дежурных за оказанную услугу, относиться с уважением к их труду.
- На дежурство по столовой назначается **по 2 ребёнка**.
- Дежурные заходят пораньше, моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют стол в соответствии с числом детей и убирают после еды.
- Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывает её на другие (если помощник воспитателя не успела её убрать), а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол (блюдца на стопку, а чашку на поднос).
- Дежурные должны убирать посуду, салфетницы, хлебницы, скатерти, чтобы, не задерживаясь, лечь спать вместе с другими детьми.
- Дети благодарят дежурных за оказанную помощь.
- Дети должны сами твёрдо знать очерёдность своего дежурства и без напоминания приступать к нему.
- Дежурные должны накрывать на стол в соответствии с меню, которое должно быть им известно от воспитателя.
- Воспитатель проверяет выполнение дежурными их работы, делает соответствующую оценку и привлекает к ней детей.
- Увеличиваются требования к темпу работы, проявлению организованности в её процессе, деловитости и самостоятельности.
- Работа дежурных должна сочетаться с самообслуживанием детей.
- Дежурные сами или с помощью воспитателя распределяют, кто и что будет делать.
- Воспитатель обращается к ним как к своим помощникам, учит их выполнять задание ловко, экономными приёмами, подбадривает неумелых, одобряет инициативу и старательность.
- В старших группах дежурных можно назначать на целую неделю.

**Воспитание
самостоятельности
и культурно-
гигиенических навыков
во время еды у детей
дошкольного возраста**



1. Чем увереннее и легче ребёнок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее он с ней справляется.
2. На третьем году жизни наш ребёнок научился аккуратно пользоваться ложкой, держа её в правой руке.
3. На четвёртом году приучайте его твёрдую пищу есть вилкой, отделять ребром вилки небольшие кусочки, постепенно, один за другим, по мере того, как он их съедает. /Обратите внимание ребёнка на то, что ложку держат тремя пальцами, а не в кулаке /.
4. На пятом году жизни можно предоставить ему возможность пользоваться ножом.
5. Удобная посуда, смена её для каждого блюда, светлая скатерть или клеёнка, на которой не должно быть крошек, пролитой пищи, - всё это в большой мере способствует воспитанию аккуратности.
6. Уделите внимание культуре поведения ребёнка за столом.
7. Пусть он садится к столу чистым, аккуратным, причёсанным, обязательно предварительно вымыв руки и насухо вытерев их.
8. Напомните ребёнку:
 - за столом сидят прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону.
 - пищу берут ложкой или вилкой, понемногу.
 - пьют и едят бесшумно.
 - взяв кусок хлеба, обратно не клади; другой бери лишь после того, как съешь этот.
 - хлеб не ломай, не кроши – откусывай понемногу.
 - пальцами в тарелку не лезь – в крайнем случае, ускользящий кусочек котлеты можно задержать корочкой хлеба.
9. Уже на четвёртом году жизни ребёнок может без напоминаний пользоваться салфеткой, вытирать губы или пальцы, не только закончив приём пищи, но и всегда, когда в этом возникнет необходимость.
10. Приучайте ребёнка не отвлекаться во время еды и не торопиться.
11. Пусть выходит из-за стола только по окончании еды, тихо поставив стул на место, и обязательно поблагодарит взрослых!
12. За столом:
 - не требовать большого внимания к себе, разговаривать спокойно, не перебивать взрослых, быть внимательным к другим.

Аппетит ребенка



Основные требования:

- Давайте ребёнку только то количество пищи, которое он охотно съедает.
- Откажитесь от всяких дополнительных средств: уговоров и похвал, запугивания и обещаний, а также отвлечений. За завтраком может съесть меньше, но зато за обедом, съест всё и, возможно, попросит добавку.
- Крайне отрицательно влияют на аппетит ребёнка разговоры о том, что «он мало ест», беспокойство взрослых по поводу этого, подчёркнутое внимание к тому, сколько он съел.
- Разнообразить блюда и, проявляя должный такт и настойчивость, приучать ребёнка есть все виды пищи, которые ему полезны.
- Обычная ошибка взрослых – они слишком легко соглашаются с тем, что ребёнок заявляет: «Это не вкусно», «Я этого не люблю», и заменяют новое блюдо привычным.
- Что положено на тарелку, то ребёнок и должен съесть.
- Особое внимание уделите твёрдой пище, которую ребёнок должен научиться хорошо пережёвывать. Это важно для нормального развития челюстей и зубов.
- Укреплению аппетита способствует и развитие самостоятельности ребёнка, воспитание у него культурно-гигиенических навыков, связанных с едой.
- Ребёнок с хорошим аппетитом, у которого воспитана привычка есть охотно, получает удовольствие от еды. Пусть эмоции эти не очень сложные, но они положительные.
- Во время обеда, завтрака или ужина должно преобладать спокойное настроение, которое само по себе всем приятно и имеет немаловажное значение для хорошего усвоения пищи.
- Если же у ребёнка аппетит испорчен в результате неправильного воспитания, если вы слышите от него: «Я есть не хочу», «Этого я не люблю», «Фу, невкусно», то еда вызывает отрицательные эмоции и у самого ребёнка, и у окружающих его взрослых.

Советы родителям по организации питания



Советы родителям по организации питания

1. Организация детского питания – дело очень серьёзное.
2. Желательно учитывать следующее:
 - не допускать, чтобы ребёнок переел или испытывал чувство голода;
 - на четвёртом году жизни объём съедаемого за один приём должен приблизительно составлять 400 – 450 мл. (безусловно, существуют индивидуальные колебания)
 - научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
 - можно предлагать ребёнку пить натошак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков).
 - если ребёнок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир.

!!! НО НЕ: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
3. Если ребёнок хочет пить, лучше всего утолят жажду минеральная вода, вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники.

!!! НО НЕ: компоты, кисели, сладкие напитки.
4. Не заставляйте малыша есть через силу. Если ваши объяснения не помогают, наблюдайте за ним, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, вызванное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.).
5. Не следует наказывать ребёнка, лишая его любимой пищи,
6. ПОМНИТЕ! Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят, всё слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе.
7. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное, спокойное общение во время еды.

8. НЕ фиксируйте во время еды внимание детей на неудачах, но запомните, что у кого не получается, чтобы потом задать ему правильный алгоритм действий.

- Каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребёнку с акцентом на том, что это именно для него.
- Каждый приём пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных; если салаты – то свежеприготовленные /за 10 – 20 минут до раздачи/.
- Лучший способ приготовления еды – на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира.
- Пища для детей этого возраста должна быть не протёртая, а в натуральном виде.
- Внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера и, конечно же, эстетическая одежда педагога или взрослого – всё это помощники хорошего аппетита.



Как НЕ НАДО кормить ребенка

Семь великих и обязательных НЕ



1. НЕ ПРИНУЖДАТЬ

Если ребёнок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно.

2. НЕ НАВЯЗЫВАТЬ

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, ПРЕКРАТИТЬ!

3. НЕ ТОРОПИСЬ

Еда – не тушение пожара. Спешка в еде вредна. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть лучше ребёнок не доест, чем в суматохе и панике проглотит ещё один недожёванный кусок.

4. НЕ ОТВЛЕКАТЬ

Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

5. НЕ УБЛАЖАТЬ

Разнообразие – да, но никаких изысков.

6. НЕ ПОТАКАТЬ, НО ПОНЯТЬ

Ребёнок ребёнку рознь. Есть дети со своеобразными пищевыми прихотями. Посоветуйтесь с доктором, постарайтесь разобраться, в чём дело. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях.

7. НЕ ТРЕВОЖИТЬСЯ И НЕ ТРЕВОЖИТЬ

Никакой тревоги по поводу того, поел ли ребёнок и сколько. Следите только за качеством пищи. И, конечно, подавайте пример. Желательно во всех отношениях.

А для этого и сами взрослые должны знать эти правила поведения за столом!!!

Сервировка стола

ШПАРГАЛКА

для тех, кто любит красиво кушать



Сервировка стола

Если стол хорошо сервирован, за ним удобно и хорошо сидеть, вкусные блюда все едятся с удовольствием.

Стулья ставят к столу с таким расчётом, чтобы на каждое место приходилось по 60 – 70 см, чтобы человеку не мешала ножка стола и локоть соседа.

Существует свой **порядок сервировки** стола. Вся посуду на столе устанавливают по рядам. Ряды крайних тарелок, ножей, вилок должны располагаться на 1 – 2 см от края стола. Вся необходимая посуда должна быть на столе, под рукой. Нужные в первую очередь вещи должны быть подальше от тарелки, там, где удобнее всего их взять. Хлеб должен лежать с левой стороны от тарелки. Блюда с салатом, компотом и другими готовыми закусками должны быть слева, чуть подальше от края.

НОЖИ

Кладут лезвием к тарелке справа, вилки слева зубчиками к верху. Рыбный нож кладут рядом с ножом для жаркого справа. Если до жаркого и рыбы подают лёгкую закуску, нужны ещё небольшие ножи. Для одного человека достаточно трёх пар ножей и вилок. Ножи и вилки кладут через 2 см.

ЛОЖКИ

Кладут выпуклой стороной вниз. Десертная и чайная ложка должны лежать рядом с тарелкой параллельно к краю стола, ручка ложки должна быть справа. Столовую ложку кладут справа от ножа. При непорционных блюдах человеку подают ложку, вилку, маленький совочек, щипцы для хлеба. Для масла необходим особый нож, для соли и горчицы – маленькие ложечки.

Для второго блюда тоже берут ложку и вилку. Если нет праздничной посуды, пользуются обычной.

СТАКАН

Ставят в середине, справа от тарелки. Для кофе, чая, молока, какао, напитков нужны небольшие чашечки. Пивные кружки ставят на специальные подставки, это предохраняет скатерть от порчи. Дома используют небольшие кружечки. Сок, лимонад пьют из фужера или бокала.

Как себя вести за столом

СВОД ПРАВИЛ,
которые может усвоить
любой ребенок
дошкольного возраста



Правило первое

Сидеть за столом надо прямо. А не так, как иной раз сидят некоторые ребята. Они облакачиваются на стол, качаются на стульях, балуются со скатертью, и вот что от этого бывает: стул падает, скатерть стянута со стола, на пол летит посуда, из тарелок льётся суп.

Правило второе

Никогда не бери нож в рот. Легко можно порезать язык и губы. На этом разумном соображении основано правило: не есть с ножа. Ножом только режут.

Правило третье

Очень некрасиво ковырять вилкой в зубах, особенно за столом. Если пища застряла в зубах, лучше всего после обеда прополоскать рот водой.

Правило четвёртое

Котлеты, тефтели, рыбу, варёные овощи ножом никогда не режут. В этом нет надобности. Едят их, отделяя вилкой небольшие кусочки, при этом вилку обязательно держат в правой руке.

Правило пятое

Если надо разрезать какое-нибудь кушанье, тогда вилка должна быть в левой руке, а нож в правой руке.

Правило шестое

Разрезая какое-нибудь кушанье, вилку держат под острым углом. Если ты будешь держать вилку неправильно, то есть перпендикулярно тарелке, она может соскользнуть по гладкой поверхности тарелки и разбросать всю еду по столу.

Правило седьмое

Когда закончил есть, то вилку, нож, ложку на стол не кладут, кладут на свою тарелку.

Правило восьмое

Твёрдо помни: своей вилкой, ложкой, ножом, тем более руками нельзя брать кушанье из общих тарелок, мисок, ваз и блюд. Когда накрываешь стол, обязательно положи специальную ложку, вилку, нож для общего блюда, которое стоит в центре стола.

Правило девятое

Когда ешь, не чавкай, не шлёпай губами, не брызгай ложкой, не хлебай суп так, чтобы все сидящие за столом слышали. Есть надо спокойно, не торопясь пережёвывая пищу, беззвучно глотая суп, и, если осталось его немного, не наклонять тарелки ни к себе, ни от себя, чтобы не пролить ни на скатерть, ни к себе на колени.

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. и др. Беседы о поведении ребенка за столом - М.:ТЦ Сфера. 2015. - 64с.
2. «Программа воспитания ребёнка-дошкольника» под рук. О.В. Драгуновой Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1995 г.
3. «Организация питания в детском саду» /из опыта работы ДОУ №199 Нижнего Новгорода / В. Алямовская, Л. Захарова, Москва, 1966г.
4. А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо «Организация питания в дошкольных учреждениях» Москва, «Просвещение» 1990г.
5. В.Ф. Ведрашко, В.Г. Кисляковская, Е.В. Русакова «Питание в детском саду». Москва, «Просвещение», 2014 г.
6. «Радуга» Программа и руководство для воспитателей первой младшей группы детского сада», Москва, «Просвещение» 1993г., стр. 37 – 40.
7. «Радуга» Программа и руководство для воспитателей второй младшей группы детского сада. Москва, «Просвещение», 1994г., стр.38 - 43.
8. «Радуга» Программа и руководство для воспитателей средней группы детского сада», «Просвещение», 1994г., стр. 27 – 32.
9. «Радуга» Программа и руководство для воспитателей по воспитанию, развитию и образованию детей 5 – 6 лет в детском саду. Москва, «Просвещение», 1997, стр. 42 – 43.
- 10.«Культурологическое образование детей дошкольного возраста» Ульяновск, 1997, Программа «Этикет», стр.46, 49, 52, 55, 61.
11. «Приглашаем к столу» Э.Ю. Васильев, А.И. Васильев, Чебоксары, 1996.
12. «Детская домашняя энциклопедия» Том 1. Москва, изд. «Знание», АСТ - ПРЕСС 1995 год, стр. 175 – 238.
13. «Энциклопедия для девочек» Киев, МП «Сканнер», 1993.