

Памятка «Ребенок за столом. Создание условий для приема пищи».

- ✓ Продумать расположение столов, соответствующую сервировку, подачу блюд. Целесообразно столы ставить так, чтобы дети во время еды видели глаза сверстников.
- ✓ Во время приема пищи можно включать негромкую, спокойную музыку.
- ✓ Воспитателю нужно научиться расхваливать пищу, говорить как полезны те или иные продукты для человека, а также использовать в побуждении детей к еде их любимые персонажи, но ни в коем случае не перебарщивать с этим
- ✓ Во время приема пищи следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам.
- ✓ Во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку своим примером взрослые воспитывают положительное отношение к любой еде, а еще ненавязчиво приучают к хорошим манерам.
- ✓ Следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение установленных гигиенических правил и не менее важно помочь ребенку правильно освоить нужный навык.
- ✓ Сервировка стола должна быть полной. Если на столе будут и вилка, и нож, и разные ложки, то у ребенка проблем станет меньше, а удовольствия от еды – больше. Желательно, чтобы на столе для каждого ребенка была поставлена индивидуальная хлебная тарелочка. Но не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. Хорошие манеры за столом – это следствие постоянного пользования столовыми приборами. Четырехлетнее пребывание в детском саду – это вполне достаточное время, чтобы ребенок приобрел навык на всю жизнь. И тогда не нужно будет сваливать вину на родителей.
- ✓ Напоминания общего характера следует делать перед тем, как дети сядут за стол. Если возникает необходимость индивидуального замечания, то воспитателю следует присесть к столу рядом с воспитанником и сделать его негромко, предельно конкретизируясь на совершении правильных действий, а не личности ребенка.
- ✓ Создавать условия для комфортного общения во время еды, поддерживать атмосферу доброжелательности.
- ✓ Поддерживать беседу во время еды – это мастерство. Можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды детям больше всего нравится, поделиться впечатлениями о прошедшем отрезке дня. Дети тоже могут высказываться, но должно быть соблюдены правила: у выступающего в это время нет пищи во рту; он вступил в разговор, не перебив при этом другого сотрапезника.
- ✓ Никогда не устанавливать негативную связь между едой и внешностью ребенка, не подвергать сомнениям его положительные представления о своей внешности.
- ✓ Никогда не говорим плохо о приготовленных блюдах.
- ✓ За столом должен быть глава, хозяин или хозяйка. Взрослый вначале сам назначает кого-либо из детей на эту роль, помогает справиться. Затем главу стола выбирают сами дети.
«Приятного аппетита, - говорит воспитатель, присаживаясь за стол, - а кто у нас сегодня главный?»
- ✓ В группе должны быть свои порядки: в одной, например, закончив еду, можно встать, поблагодарить и уйти. В другой – нужно дождаться остальных. Но подобные правила уже со средней группы должны устанавливаться с учетом мнения детей и быть ими осознаны.
- ✓ Детей необходимо учить правильно сервировать стол: вилку кладут слева от тарелки, зубчиками вверх; суповую ложку и нож – справа, при этом ложку кладут углублением вниз, справа от закусочного ножа – есть такое правило: начинаем пользоваться теми приборами, которые лежат дальше от тарелки. К компоту всегда подается чайная ложка, она при сервировке кладется перед тарелкой, ручка с правой стороны.
- ✓ С раннего возраста желательно придерживаться правил столового этикета: на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка; за столом сидим с чистыми руками и лицом; застолье проходит без крика и резких замечаний; за столом сидим ровно, не разваливаемся, не кладем ногу на ногу; не кладем локти на стол и не вертим в руках столовые приборы; стараемся есть бесшумно, культурно (глотать не слышно, не чавкать, не дуть на

пищу, не стучать по тарелке ложкой, не облизывай тарелку и т.д.); если что-то нужно достать, вежливо попроси передать; не клади грязные приборы на скатерть; когда пьешь из чашки – не оставляй в ней ложку; правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками; обязательно благодарим за еду и совместную трапезу. Не следует просто перечислять правила или делать постоянно замечания, а нужно постепенно в игровой и шутливо-доброжелательной форме довести их до сознания детей. Пусть ребенок сам подумает, почему нужно выполнять те или иные правила.

- ✓ Одно из правил столового этикета – красиво сесть за стол. Мальчик отодвигает стул от стола, взяв его за боковины и приподняв. Девочка встает между столом и стулом, как можно ближе к столу, чуть сгибая ноги в коленках. Мальчик придвигает стул к её ногам. Она садится и благодарит словами и улыбкой.
- ✓ Правила пользования салфетками и столовыми приборами:
 - Бумажные салфетки используют по мере надобности, использованную салфетку положить под край своей тарелки; закончив, есть блюдо, вытирают салфеткой губы (собираательным движением), затем руки и кладут салфетку на использованную тарелку;
 - Ножом разрезают на маленькие кусочки котлеты, блины и т.д. – в правой руке держат нож, лезвием вниз, в левой – вилку, зубчиками вниз, если пищу нужно прокалывать, или зубчиками вверх, если кладем на вилку гарнир. Оба прибора одновременно либо в руке, либо на тарелке. Если берем кусок хлеба, то нож и вилку кладем на тарелку. Когда прожевываем пищу, нож и вилку держим в руках так, чтобы кончики приборов лежали на краю тарелки. Не следует разрезать кусок на несколько кусочков, а затем, отложив нож, есть вилок. Отрезаем кусочек, съедаем, отрезаем следующий. Нож не только разрезает пищу, он помогает положить гарнир на вилку. Двигая по тарелке вилку зубчиками вверх, набираем на неё гарнир, а нож придерживает его, словно заборчик. То, что можно легко разделить вилок, едим без ножа.
 - Доедая суп, тарелку наклоняем от себя. Во время еды не кладем ложку на стол: она либо в руке, либо на тарелке.
 - Кусок хлеба берем из хлебницы рукой и кладем на свою пирожковую тарелку.левой рукой отламываем от куска небольшой кусочек и съедаем. Если нет хлебной тарелки, заменим ее бумажной салфеткой. Пирожок кладем на пирожковую тарелку (блюдце), но его не разламывают, а откусывают. Только совсем маленькие дети с помощью хлеба кладут пищу на вилку.

Литература:

1. Алямовская В.Г. и др. Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: Сфера, 2006.-64 с.)
2. // Детский сад: теория и практика, №8, 2014 г. Тема номера: Формирование основ культуры питания у детей дошкольного возраста.