

Организация здорового питания в ДОУ



Подготовила:
воспитатель МБДОУ №98
Залесова Т.В.

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.



Вырабатываемые обязательные навыки и стереотипы поведения

- мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- когда я ем я глух и нем;
- ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- не ешь пищу, которая упала на пол;
- ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- после еды убери за собой;
- после еды мой руки и полощи рот;
- каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);
- не ешь на ходу;
- умеешь отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы);
- учишься рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.



Этикет

Этикет-это нормы поведения, принятые в современном обществе.

Столовый этикет включает в себя:

- Сервировка стола
- Культура приема пищи
- Культура поведения за столом



Сервировка стола



Обучение сервировке стола

Как правильно сервировать стол



Завтрак

1. ТАРЕЛКА ДЛЯ ХЛЕБА
2. САЛФЕТКА
3. ВИЛКА ДЛЯ ЗАКУСОК
4. ТАРЕЛКА САЛАТНАЯ
5. СТОЛОВЫЙ НОЖ
6. ДЕСЕРТНАЯ ЛОЖКА
7. ЧАШКА С БЛЮДЦЕМ
8. СТАКАН ДЛЯ ВОДЫ



Чем едят?

Ложкой

- Суп
- Ягоды (десертной ложкой)



Только вилкой

- Макароны
- Омлет
- Вареники
- Рыбу
- Котлеты
- Биточки
- Вареные овощи



Ножом и вилкой

- Сосиски
- Блины
- Оладьи
- Бившетекс
- Антрекот
- Мясо
- Колбасу



Нож не только разрезает пищу, он помогает положить гарнир на вилку. Двигая по тарелке вилку зубчиками вверх, набираем на нее гарнир, а нож придерживает его, словно заборчик.

Никогда не следует накладывать гарнир на вилку ножом. Ко рту подносим только вилку, а не нож.



Как едят?

ПЕРВОЕ БЛЮДО

Первые блюда подают либо в глубокой тарелке, либо в специальной бульонной чашке.

Ложку держат в правой руке, подносят ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно вливают в рот.

Чтобы остудить суп, не нужно на него дуть.

Необходимо просто подождать, пока он остынет.

Допустимо наклонить тарелку левой рукой от себя для того, чтобы съесть весь суп.



Второе блюдо

В правой руке держат нож, лезвием вниз, в левой — вилку, зубчиками вниз, если пищу (мясо, колбасу, сыр) надо прокалывать, или зубчиками вверх, если кладем на вилку гарнир. Следует правильно держать нож и вилку: ручки (черенки) приборов находятся в ладонях, придерживаем их большими и средними пальцами, а кончики указательных опираются на них. Окончив еду, нож и вилку кладут на тарелку.



Десерт

При пользовании приборами,
чашками, стаканами
пальцы должны быть сложены
вместе



Для чего нужна салфетка?

Бумажной салфеткой пользуются только один раз, при необходимости берут другую, а использованную, вытерев рот, пальцы, слегка скомкав, кладут под край тарелки.



Как сидеть за столом

Спину держать прямо, локти слегка прижать к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную не придвигаться (правильность посадки проверяется ладошкой).



Дежурство



II младшая группа

Методика организации

	Методика организации		
Время введения	Задачи	Действия детей	Приемы педагогического руководства
II полугодие (в I младшей группе и в I полугодии II младшей группы дети выполняют индивидуальные поручения по сервировке стола)	Формировать у детей умения, необходимые при дежурстве по столовой: <i>с помощью взрослого</i> сервировать стол.	<i>Помогает взрослому</i> сервировать стол за которым сидит: разложить ложки, поставить хлебницу, салфетницу, тарелки, чашки, предварительно поставленные на стол взрослым.	-Прямой показ и объяснение; -наблюдение за трудом младшего воспитателя; -дидактические игры; -оценка работы дежурных с помощью игрового персонажа; -художественное слово.



Средняя группа

Методика организации			
Время введения	Задачи	Действия детей	Приемы педагогического руководства
С начала учебного года	Формировать умение самостоятельно выполнять обязанности дежурных по столовой.	Дежурных столько, сколько столов в группе. Ребенок один сервирует полностью стол: - ставит хлебницу и салфетницу на центр стола - расставляет тарелки, соотнося их количество с количеством стульев - раскладывает вилки и ложки справа от тарелок, черенком к себе и вогнутой стороной вверх - расставляет блюда и чашки напротив каждой тарелки; - знакомит других детей с меню.	- Контроль за выполнением действий ребенка; - напоминание; – показ и объяснение (если необходимо); - фиксация очередности дежурства (уголок дежурных); - схема – алгоритм сервировки стола; - объективная оценка труда детей.



Старшая и подготовительная группа

Методика организации

Время введения	Задачи	Действия ребенка	Приемы педагогического руководства
С начала учебного года	Формировать у детей чувство ответственности за порученное дело, стремление работать на пользу коллектива, привычку к систематическому выполнению обязанностей дежурных. Учить договариваться и согласовывать действия по распределению обязанностей.	Дежурные сервируют стол столовыми приборами согласно этикету. После еды убирают со столов салфетницы, хлебницы, сметают крошки со стола, складывают скатерти. Знакомят других детей с меню и рассказывают о пользе блюда.	- <i>Соединение детей в пары для коллективной работы</i> (со II половины учебного года старшей гр.); - контроль за выполнением действий дежурных



Уголки дежурств



Вилки следует давать детям начиная с **младшей группы** (*вторая половина года*). Детей 5—6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера, так называемые **детские**.



Спасибо за внимание!

