**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

« **Культура питания в детском саду**»

Исполнитель: Светлана Петровна Шалыгина, воспитатель

«МБДОУ «Детский сад № 37 «Искорка»

Междуреченск 2022

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек и усвоения культурных традиций питания.

Питание – обязательный компонент режима дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. Поэтому важно помнить о том, что культура питания у ребенка воспитывается с раннего детства.И именно в раннем возрасте начинаются уроки этикета.

**Культура питания в детском саду — это наука,** необходимая в современной жизни. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не полезно для растущего **детского организма.** Поскольку дети проводят большую часть дня в **детском саду,** то именно на **воспитателей**ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и аккуратно **питаться.**

Важным моментом в правильной организации питания является привлекательнаясервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка и закрепления культурных навыков. Красочные кружки и тарелки способствуют увеличению аппетита в большей мере, чем однотонная и безликая посуда. Воспитатели каждой группы определяют сами, как лучше и эстетичнее накрыть на стол, но, несомненно, салфетка под тарелкой, должна быть чистой, нарядной на вид, обязательно бумажные салфетки, красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки, ножи), порционно нарезанный хлеб в хлебнице, допускается цветочная композиция для украшения.

Эстетическое оформление стола привлекает внимание детей к блюдам, повышает аппетит, формирует эстетический вкус детей.

Формы привития**культуры питания в детском саду разнообразны.** И одной из них - дежурство.Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков.В старших группах можно организовать соревнования дежурных, например: у кого самый привлекательный стол по сервировке.Во 2 младшей не дежурство, а поручения, но дети с удовольствием надевают форму дежурных и здесь можно выбрать на дежурство тех, кто ест аккуратно или кто съедает всю кашу и т.п.

Перед завтраком (обедом, ужином), нужно прочитать меню, так, чтобы дети, до сих пор не испытывавшие голод, захотели попробовать все блюда, т.е. своего рода, актерская мини-сценка.

Во время кормления нужно говорить детям о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараться сосредоточить внимание каждого ребенка на еде.          Дошкольнику необходимо в доступной и интересной форме давать элементарные сведения о значении правильного питания, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Особое внимание детей должно быть обращено на наличие витаминов в продуктах питания т.к. далеко не все взрослые знают, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и не умеют подобрать грамотно меню, соста­вить рацион питания. Сведения об этом, полученные ребёнком в дошкольном возрасте, становятся прочным руководством в его дальнейшей жизни. Поэтому воспитателям необходимо  постоянно проводить работу по формированию культуры правильного питания у дошкольников, а также вести активную разъяснительную работу с родителями.

Следует обратить внимание на создание предметно – развивающей среды –  пространству, в котором ребенок растет и развивается. Это уголок дежурства по столовой, где есть схема дежурства, правила сервировки стола, правила поведения за столом; все необходимые атрибуты для сервировки стола – салфетницы, хлебницы, вазочки для украшения столов, салфетки и красивые фартучки с колпачками для дежурных.

Можно оборудовать уголок здорового питания, который бы способствовал познавательному развитию ребёнка, обогащению и закреплению его представлений о продуктах питания: Детям будут интересны такие игры, как**:** *«Угадай по запаху (вкусу)»; «Чудесный мешочек», «С какой крупой каша»,*  *«Поварята» , «Азбука питания», «Ищем витамины» «Я знаю много фруктов..», «Будь внимателен», «Что лишнее?»*, *«Магазин», «Полезно - вредно».* Или игры с мячом: *"Раз, два, три, не зевай, быстро блюдо называй".*  Иллюстрации, книги, альбомы с изображением продуктов питания, подборки тематических картинок,  раскраски «Фрукты», «Овощи», трафареты, наборы открыток с разнообразными блюдами. Ведь играя, дети не подозревают, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определёнными предметами, учатся культуре общения друг с другом.

Также в группе необходимы атрибуты для организации и проведения сюжетно-ролевых игр: *«Семья», «Продуктовый магазин», «Кафе».*

Приобщая детей к вкусной и здоровой пищи, особое внимание следует уделять игровым приемам: в гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Хрюша, Степашка, Доктор Пилюлькин, Нехочуха и др. Так изучая молочные продукты, к детям приходит кот Мурлыка, «Вредные и полезные продукты питания» - Винни Пух. Эти персонажи могут обращаться к детям за помощью и сами учить чему – то полезному, предлагают детям отправиться в увлекательное путешествие или  полистать необычную книгу с интересными заданиями, провести опыты с продуктами питания.

В младших группах дети вместе со сказочными персонажами учатся как правильно и красиво сервировать стол,  пользоваться столовыми приборами и принадлежностями,  правильно сидеть за столом.

Интерес к продуктам питания у старших дошкольников можно вызвать опытно – исследовательской деятельностью, например, как превратить молоко в простоквашу, а затем и в творог; понаблюдать как тесто «ходит»; исследовать «волшебный порошок» - крахмал; вырастить пшеницу

Особое внимание следует отдать мультфильмам и художественной литературе: потешки, пальчиковые игры, загадки, пословицы и поговорки о пользе здорового питания, стихотворения о продуктах питания и о еде.

С детьми, которые плохо едят провести интересные наблюдения и сравнения: «Можно ли есть суп вилкой? », «Режут ли кашу ножом? », «Какая

ложка лучше? »

Навыки воспитанников становятся прочными, если они постоянно закрепляются в разных ситуациях. Кроме этого очень важно сотрудничество в выполнение единства требований со стороны взрослых, как в учреждении дошкольного образования, так и дома.

Домашнее питание должно дополнять рацион дошкольного питания. С этой целью в приёмных помещениях разместить меню детского сада и рекомендованное меню для домашнего питания. Порекомендовать для домашних ужинов использовать продукты, которые ребенок в этот день в садике не получал. Беседовать с родителями о том, что в выходные и праздничные дни рацион ребенка лучше приближать к «детсадовскому».

Для родителей  оформить папки – передвижки,  провести консультации: «*Режим питания», «Польза овощей и фруктов», «Чем грозит переедание» и т.д.* Проводить индивидуальные беседы с родителями, чьи дети плохо кушают 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.

Таким образом, ведя  систематическую и целенаправленную работу, будут   видимые изменения в отношении воспитанников к приему пищи  и к полезным продуктам в целом. Дети будут осознанно делать свой выбор в отношении тех или иных продуктов.  У воспитанников расширятся знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах.

Интернет-источники

Григорьева А. Консультация для воспитателей «Организация питания в ДОУ» [www.maam.ru](http://www.maam.ru)

Татаренко Е Консультация для педагогов «Организация питания в ДОУ» Infourok.ru

