**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №192»**

**Методические рекомендации** **по организации процесса питания**

**и сервировки столов**

Методические рекомендации по организации процесса питания и сервировки столов в группах муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №192»   носят рекомендательный характер и помогут персоналу ДОУ, повысить качество организации процесса питания детей.

Настоящий документ адресован педагогам и младшим воспитателям ДОУ, с целью повышения компетентности в вопросе организации процесса питания в ДОУ.

Методические рекомендации по организации процесса питания и сервировки столов в группах Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 192» охватывают возрастной период от 2 до 7 лет.

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. Важным моментом в правильной организации питания является правильная сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка и закрепления культурных навыков.

Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызывала у детей желание быть аккуратными. На столах - скатерти, или под каждый столовый прибор — салфетку, чистую, нарядную на вид. Эстетическое оформление стола: обязательно бумажные салфетки, красиво и правильно разложенные столовые приборы (ложки, вилки), порционно нарезанный хлеб в хлебнице, чашки (кружки) по количеству детей, допускается цветочная композиция для украшения.

**ЭТИКЕТ**

       Перед едой дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду.

       Необходимо научит детей правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку держать на коленях, а запястье левой руки на столе.

       Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалясь,  перегибаться через спинку  рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

      1. **Застольная беседа.** Темы бесед не должны затрагивать личность ребенка, быть назидательными или возбуждающими. При застольной беседе дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,

- не говорить,  пока во рту пища.

       Известно, что вести беседу за едой – это мастерство, научиться которому можно только на практике. Дети не должны за столом молчать, и даже к самым маленьким, еще и говорить – то как следует не умеющим, следует периодически  обращаться с какой – либо фразой.

       Дети, наученные  вести беседу за столом, никогда не кричат, даже если нет рядом взрослого. Темы бесед могут быть самыми различными, уместно говорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она сделана, откуда эти продукты появились и т.д. но не следует беседу за столом превращать в подобие обучающего занятия. Если кто-то из детей переводит разговор на другую тему, пусть так оно и будет. Важно, чтобы у ребенка в процессе разговора сформировалось свое мнение по поводу обсуждаемых вопросов.

       Каждый ребенок, подходящий к столу, должен пожелать сидящим, приятного аппетита, а те, в ответ, поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз.

       «Спасибо» обслуживающим его людям он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают  посуду и т.п.  Выходя из-за стола, ребенок еще раз говорит «Спасибо», обращаясь по имени отчеству к младшему воспитателю.

       Посуду дети за собой не убирают, это делают взрослые. Тарелки после супа, второго следует убирать немедленно, так как стол должен выглядеть всегда опрятно.

**2.**С**толовые приборы**

       Чайная ложка подается к компоту. Столовой ложкой едим суп, десертной  кашу, суфле, пудинг.

       Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав, в комочек, положить на использованную тарелку или специально подготовленный контейнер, если пища  не доедена, рядом с тарелкой.

       Чашку с ручкой берут указательным пальцем, который просовывают в ручку, сверху накладывается большой  палец, а под руку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

       К шести годам ребенок должен знать и соблюдать основные правила поведения за столом и не делать того, что может быть окружающим неприятным: чесаться, ковырять в зубах, жевать с открытым ртом, причмокивать губами, оставлять ложку в чашке, есть с ножа, облизывать пальцы, набивать до отказа рот;

Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке;

Салаты, овощи (начиная со старшей группы) есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держа вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка прижимать.

       Кашу, омлет, нежное суфле, пудинг разрешается, есть десертной ложкой.

       Второе блюдо нужно есть с помощью вилки.

        Фрукты  едят по-разному. Почистить фрукты малышам должны взрослые, но допускается есть яблоко целиком.

         Пироги дети едят, держа их в руке.

       Суп с хлебом  можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска.

**3. Сервировка стола**

         Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовление столов для питания  активное         участие     принимают        дежурные. Посуда должна быть небольшого размера, а главное, привлекательной: с изящным         рисунком,  красивой   формы. Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки; для детей 5—6 лет лучше иметь среднего размера (на 300 —400 г).   
 Хорошо иметь мелкие тарелки двух размеров: десертные — за завтраком и полдником и мелкие, соответственно размеру глубоких тарелок,— для вторых     блюд.   
Ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные - столовые. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.   
 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.

**Сервировка стола к завтраку:**

       На  середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, тарелка с порционным маслом, салфетница, блюдца (если столы совмещены, то на каждый  стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, – старший дошкольный возраст. Вилка с левой стороны, нож и ложка– справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей.

       Основное блюдо детям подает младший воспитатель перед тем, как они сядут за стол. Заранее блюда  не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Подают и убирают посуду слева от сидящего ребенка.

**Сервировка стола к обеду:**

       На  середину стола ставится хлебница с хлебом накрытая салфеткой, салфетницу (если столы совмещены, то на каждый  стол отдельно). Затем раскладывают ложки, вилки, ножи. Вилки с левой стороны, нож и ложка – справа. Если нет ножей – справа ложка и вилка. Кружки ставятся в центре стола, по количеству детей, а на край стола горкой ставят глубокие тарелки и салатники.

Суп разливает младший воспитатель перед тем, как дети сядут за стол. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна. Если младший воспитатель внимательно следит за детьми во время еды, она всегда успеет вовремя подать каждому второе.

**Сервировка стола к полднику:** В центре стола ставится салфетница, кружки и тарелка, если предлагается выпечка или печенье.

К ужину стол сервируется так же, как и к  завтраку. Не подается только масло.

**4. Этикет принятия пищи**

            Во время кормления детям раннего возраста надо надевать  надгрудники. В распоряжении детей должны быть и салфетки. После полутора лет они должны научиться самостоятельно пользоваться ими. Воспитатель приучает ребёнка держать ложку в правой руке, за середину черенка, обхватив сверху пальцами. Детей учат есть и первое, и второе блюдо с хлебом, не брать пищу из тарелки руками, мясное блюдо есть с гарниром, пользоваться салфеткой.  
          Блюда должны подаваться своевременно, чтобы, сев за стол, малыш тут же начал есть, т.е. недопустимо сажать детей за пустые столы.  
          Надо помнить, что движения ребёнка ещё мало координированы, и требовать от него соблюдения полного порядка во время еды нельзя. Дети быстро утомляются и, утолив голод, начинают отвлекаться или совсем перестают есть. Взрослые должны помочь им закончить обед. Если малыш всё – таки  отказывается от  еды,  настаивать не  следует.  
 Дети должны усвоить правила: нельзя выходить из-за стола с куском хлеба, пирога, яблока и т.д.; нельзя выходить, если рот наполнен непрожёванной пищей. Уже в этом возрасте ребёнок должен благодарить взрослого после еды, задвигать свой стульчик.

           Во время еды воспитателю следует разговаривать с детьми («Ешьте, дети, суп вкусный»; «Катя, возьми хлеб, откуси кусочек»; «Мария Ивановна, Саша съел суп, положите и ему, пожалуйста, котлету с картошкой. Вкусная котлетка, ешь, Саша» и пр.),  использовать художественное слово.

Важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения.

Каждый ребенок рождается на свет с присущими ему хорошо функционирующим механизмом голода, который показывает, когда следует есть, а когда остановиться. Если взрослые и сам ребенок не мешают этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и рост происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут сопутствовать ему в течение всей жизни. Вкусы ребенка могут быть наследственными и формироваться в семье в силу особенностей ее питания.

           Во время сервировки столов к процессу питания активное участие принимают дежурные.

**5. Дежурство по столовой**

           Дежурство вводятся со второй младшей группы,  во второй половине года и  ставят перед ребёнком только одно условие: помочь младшему воспитателю накрыть на стол.

             Ребёнок раздаёт ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками. Понимание обязанности ещё не доступно детям до четырёх лет, и было бы неправильно выдвигать перед ними такое требование. В руководстве детьми педагог опирается на их интерес к процессу деятельности, создаёт эмоционально-положительное отношение к нему, объясняет необходимость потрудиться и всячески поощрять любую попытку ребёнка проявить самостоятельность. Он формирует у детей представление о значимости труда дежурных, об очерёдности в выполнении порученного дела.

             Формирование элементарных навыков за столом: правильно пользоваться столовой и чайными ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.  
 воспитатель использует в начале года (сентябрь – октябрь) те же приёмы, что и в младшем возрасте, с тем, чтобы узнать, насколько дети овладели умениями, дать им привыкнуть к условиям жизни в группе.  
         Далее у детей формируют умения самостоятельно выполнять  обязанности дежурного по столовой: аккуратно расставлять хлебницы, чашки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи). Выходя из-за стола, ребенок может взять свою чашку и отнести её на раздаточный стол. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а   младший    воспитатель    тарелки.  
        Дежурства продолжают иметь место в старшей и подготовительной к школе группе детского сада, постепенно усложняясь и по содержанию труда, и по формам объединения детей, и по требованию к самостоятельности в процессе работы, а так же  по самоорганизации в процессе деятельности. Смена дежурных проводится    ежедневно.  
      В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола: аккуратно раскладывать столовые приборы  (ложки, вилки, ножи); расставлять хлебницы, салфетницы, кружки.

После еды дежурные помогают младшему воспитателю наводить порядок на обеденных столах. У дежурных по столовой должна быть специальная форма: фартуки головной убор (косынки, колпачки).