

## Организация питания во второй младшей группе»

**Правильное питание** – одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития. Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

У воспитанников второй младшей группы (от 3 до 4 лет) формируются первичные представления о полезности пищи и определенные умения: перед едой аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место; спокойно садиться за стол и выходить из-за него; есть аккуратно; не разговаривать, тщательно прожевывать пищу; пользоваться салфеткой, благодарить после еды. Совершенствуются навыки правильного пользования столовой и чайной ложкой, вилкой.

### **Требования к организации питания:**

1. Работа по организации питания детей в группе осуществляется под руководством воспитателя и заключается:



- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;

- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей ДООУ.

3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

4. Перед раздачей пищи детям младший воспитатель обязан:

- промыть столы горячей водой с мылом;
- тщательно вымыть руки;
- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
- сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

5. Дежурить дети начинают со второй младшей группы, после нового года. Дежурный помогает нянечке накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник раскладывает салфетки, ложки, вилки, ставит салфетницы.

#### Подготовка к приему пищи.

- Перед приемом пищи в группе должна быть создана спокойная обстановка, чтобы дети не были возбужденными и утомленными. Шумные игры и прогулка заканчиваются за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр с детьми, беседы. Чтения художественной литературы. Снять напряжение помогает игра на развитие слухового восприятия «Что я услышал в тишине?»
- Проводятся разучивание и закрепление пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики, беседы с детьми о здоровом образе жизни, правилах поведения за столом во время еды. Наблюдаем за трудом помощника воспитателя.
- Такая познавательная работа ведется в этот режимный момент. Перед едой дети обязательно моют руки и садятся за стол опрятными.



## Организация приема пищи.

- В процессе еды необходимо контролировать осанку детей, поведение за столом, мотивировать процесс приема пищи, объяснять и показывать, как правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками, как надо есть пищу, тщательно жевать её с закрытым ртом, слегка наклонять голову над тарелкой, ложку подносить ко рту, а не наоборот. Фрукты из компота кушать десертной ложкой, хлеб не крошить. Не разрешать детям играть с едой, качаться на стуле.
- По этикету допускается разговаривать негромко, обмениваться впечатлениями о блюде или с просьбой что-либо передать, спросить у взрослых разрешения выйти в туалет, но не более.
  - Наблюдая за детьми, воспитатель подбадривает их, хвалит за аккуратность и самостоятельность в еде.
- Однако если аппетита у ребенка нет и он отказывается от еды, то лучше его не заставлять. Насильственный прием пищи неприемлем, он вреден для физического и психического здоровья ребенка.
- После еды дети вытирают рот салфеткой, ставят посуду на середину стола, благодарят помощника воспитателя, встают и задвигают стул под стол.



## Работа с родителями

- Для родителей ежедневно вывешивается меню.
- Воспитатели убеждают родителей не опаздывать на завтрак, тем более не кормить детей дома по утрам. Это нарушает режим питания на целый день, а сладости, съеденные перед едой, снижают аппетит у детей.
- Очень важно, чтобы требования по организации питания родители выполняли и дома для закрепления знаний, умений и навыков, полученных в детском саду.

## Причины плохого аппетита и отказа от еды, если ребенок здоров:

- - кормление детей по утрам;
- - недостаточно развитые навыки самообслуживания, кормление детей взрослыми;
- - нет режима питания дома;
- - перекусы между приемами пищи;
- - отличие домашней пищи от детского меню;
- - домашние негативные беседы родителей о питании в детском саду в присутствии ребенка;
- - опоздания по утрам в детский сад, которые нарушают организацию питания.

## Игровые методы и приемы для формирования культуры питания

- Особое внимание необходимо уделять формированию культуры питания воспитанников 2 младшей группы. При этом активно используются игровые методы и приемы (дети получают новые представления в игре, проигрывают определенные ситуации, обучают игрушки, героев игры правилам поведения за столом и др.), а также художественное слово (стихи, потешки, загадки, пословицы и поговорки о продуктах питания, их пользе, правилах поведения за столом).

### ***Компот***

- *В банку яблоки набились,  
Все удобно разместились.  
Их залили кипятком  
С растворённым сахарком.*
- *Дали время настояться  
И сиропом напитаться.*

- *После этого компот  
Аппетитно смотрит в рот!*

### ***Мой руки перед едой***

- *Перед тем, как есть и пить,  
Надо руки с мылом мыть,  
А иначе прямо в рот  
Попадет микробов взвод,  
И грязнуля заболевает.  
Быть здоровым веселее!*

### ***Пережевывай пищу***

- *Если кто-то, не жуя,  
Всё глотает, как змея,  
Сердится живот на это,  
Ведь зубов в желудке нету.  
Очень трудно животу  
Кушать крупную еду!*

### ***Про Мишку (о пользе каши)***

- *Мишка кушать не хотел –  
Кашу вкусную не ел.  
Витя, Коля, Надя, Даша  
Всю в тарелках съели кашу.  
Мишка лишь один не ел,  
То упрямо в стол глядел,  
То смотрел из-под бровей  
Он сердито на детей.  
Дети вместе дружно встали  
И «спасибо» все сказали...  
Мишка даже похудел,  
Живот Мишкин заболел...  
— Дети! Скажем Мишке дружно:  
«Кашу детям кушать нужно!»*

\

### ***Каша***

- *Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну-ли!  
Не ворчите вы, кастрюли!  
Не ворчите, не шипите,*

*Кашу сладкую варите,  
Кашу сладкую варите,  
Наших деток накормите.*

### ***Ай да суп!***

- *Глубоко — не мелко,  
Корабли в тарелках:  
Луку головка,  
Красная морковка,  
Петрушка,  
Картошка  
И крупки немножко,  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот!*

### ***Ешь молочные продукты***

- *Не тягай себя за уши,  
Творожок и йогурт кушай,  
Пей кефир и молоко —  
С ними вырасти легко.*

### ***Мясо***

- *Мы гуляем, мы гуляем!  
Погуляем — поглядим,  
Аппетит как нагуляем  
Мяско вкусное съедим!*

### ***Творожок***

- *Творог-творог-творожок,  
Ням-ням-ням — как вкусно!  
Творог-творог-творожок,  
Белый, как капуста!  
В ротик -ам! — и творожок  
Как снежинка тает;  
Творог-творог — наш дружок!  
Зубки укрепляет.*