

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 ДОУ.

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.*