

## Сервировка стола в детском саду

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка. Посуда должна быть небольшого размера, а главное привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы. Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы. Детей 5-6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера... Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.

Во время обеда необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают мл. воспитатель и дежурные дети.

Хорошая сервировка столов играет большую роль для развития аппетита ребенка. 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.

Десертные тарелки для вторых блюд неудобны, так как на них трудно красиво расположить еду.

Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые.

Столовые ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

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

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и для закрепления культурных навыков. В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.

При единых требованиях и контроле со стороны воспитателей и няни дети 5—6 лет быстро усваивают, как для какого питания надо накрывать стол, и с удовольствием выполняют эти обязанности.

Как надо в детском саду сервировать стол для того или иного вида питания?

Начну с подготовки столов к обеду. В младших группах мы ставим детям только глубокую тарелку. В средней и старшей группах — глубокие и мелкие тарелки в тех случаях, когда второе раскладывается в группе, а не приносится из кухни.

Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки лука, моркови, капусты, мяса. В некоторых детских садах для этой цели ставят на столы специальные тарелки, тем самым узаконивая неправильное поведение ребенка. Надо вести большую работу с воспитанниками, отучая их от этой плохой привычки. Всегда говорим им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелках все съедобно. Приучать детей есть гущу вместе с жидкостью. Если бывают случаи, что ребенок вылавливает кусочек лука или жира и просит разрешения не есть это, советуем положить на край своей тарелки.

Хлеб ставим на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20—25 г). Брать хлеб из общей хлебницы учим детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Вообще приучаем детей во время еды держать обе руки на столе. Надо больше думать, быть внимательным к вопросу подачи еды ребенку. Зная аппетит детей, одним наливаем первого блюда меньше, а кто неудовлетворен полученной порцией, может попросить добавку после того, как съест поданное. Надо, конечно, знать детей, знать, кому; можно добавить, а кому нельзя. Одним мы прибавляем, чтобы воздействовать на психологию ребенка — «молодец, уже добавку просит», другим — чтобы у них не осталось неудовольствия, что не удовлетворили их желание.

Мы учим детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Последнее правило особенно важно при еде вторых и третьих блюд. Не разрешаем детям дуть в ложку или в тарелку, объяснив им, что брызги могут попасть на скатерть или на соседа.

Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, жареная или отварная рыба, картофельные котлеты, творожники, омлет, яичница, разные запеканки, даем детям в неразрезанном виде (это возбуждает аппетит, влияет на выделение желудочного сока), учим их отделять ребром вилки по кусочку и съесть его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию приходится только малышам, которые сами с этим на справляются. Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.

Если детей не учить есть мясные, рыбные и другие блюда с гарниром, они большей частью съедают раньше гарнир, а затем котлету или рыбу.

Сосиски, сардельки в младшей группе подаем в разрезанном виде, пяти-шестилетние дети разрезают их сами. Также подаем в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками.

Постепенно воспитанники начинают привыкать есть культурно, и уже сами просят разрезать им то или другое кушанье.

Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.

Приходится учить детей пить молоко, чай, кофе или другие напитки с бутербродами, пирогом, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят всухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.

Взрослые (няня и воспитательница) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не

должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.

Как вести себя за столом.

1. Не сиди, развалившись.
2. Не клади ногу на ногу.
3. Не шаркай ногами, не разговаривай.
4. Не вертись, не толкай товарища.
5. Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
6. Кусай хлеб над тарелкой.
7. Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.
8. Правильно держи вилку, ложку и нож.
9. После еды положи ложку и вилку в тарелку.
10. Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.

После еды полощи рот.

При проведении завтрака, обеда мы разрешаем детям спокойно обратиться с просьбой к воспитателю, няне помочь разрезать, дать добавку или, наоборот, сказать няне или дежурным детям, чтобы дали меньше; самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров во время еды мы не допускаем.

## «Сервировка стола и питание в детском саду»

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

С **раннего возраста** для детей следует правильно сервировать стол, воспитывать у них есть опрятно, однако, следует иметь в виду, что сервировка стола должна «идти» за уровнем развития детей, хорошо, если это идёт с опережением. Посуда должна быть небольшого размера, привлекательной, красивой формы. Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки. Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые. Столовые ложки для малышей удобны десертные.

Во время кормления детям надо надевать **клеёнчатые надгрудники**, а сверху хлопчатобумажные салфетки. В распоряжении детей должны быть и салфетки. А 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, недопустимо детям раннего возраста самим носить стульчики.

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.



В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные. Дежурства, если они вводятся во второй **младшей группе** в конце года, ставят перед ребёнком только одно условие: помочь няне накрыть на стол только тем детям, которые сидят вместе с ним. Ребёнок раздаёт ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками. Понимание обязанности ещё не доступно детям 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 поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность. Он формирует у детей представление о значимости труда дежурных, об очерёдности в выполнении порученного дела: «Сегодня Серёжа позаботится о своих товарищах, будет дежурным за этим столом. А на тот стол будет накрывать Настя, на другой – Дима. Всем сразу неудобно работать. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра другие дети, которые рядом с ними сидят. Так по очереди все будут помогать няне».

В **средней группе**, если дежурства организуются впервые, 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.

Во второй половине года, когда умения детей станут прочнее, можно увеличить объём их работы. Например, дежурным можно поручать расставлять блюдечки, поставленные на стол няней, и носить по две чашки с раздаточного стола на детские столы. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками.

Дети убирают посуду после еды: каждый ребёнок ставит свою тарелочку на другую, обращаясь с просьбой к другому приподнять ложку. Выходя из-за стола, он может взять свою чашку и отнести её на раздаточный стол. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а няня – сложенные тарелки.

Дежурства продолжают иметь место в **старшей и подготовительной** к школе группах детского сада, постепенно усложняясь и по содержанию труда, и по формам объединения детей, и по требованию к самостоятельности в процессе работы, и по самоорганизации в процессе деятельности. Смена дежурных проводится ежедневно.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды.

При организации работы дежурных воспитателю приходится уделять внимание ещё одному вопросу – сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей. Например, после еды должны ли всё убирать дежурные или что-то каждый убирает за собой?



Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой естественно сочетается работа дежурных и каждого ребёнка. Например, каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая её на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол. (При этом важно понаблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если детям удобно и они приучены складывать посуду аккуратно.)



### **Рекомендации для всех !**

1. Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы, а детей 5-6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой и ножом, они должны быть соответствующего размера.
2. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна.
3. Приучать детей есть гущу вместе с жидкостью. Если бывают случаи, что ребёнок вылавливает кусочек лука или жира и просит разрешения не есть это, посоветуйте ему положить его на край тарелки.
4. Хлеб ставить на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20-25г). Кусков в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть сколько хочет.
5. Учить есть детей с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать её.
6. Сосиски, котлеты, рулеты мясные в младшей группе подавать в разрезанном виде, пяти-шестилетние дети разрезают их сами боковой стороной вилки.