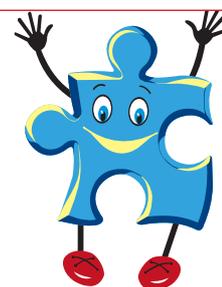


Т. Щёткина,
старший воспитатель ГОУ Центр
развития ребёнка — детский сад
№ 2626,
Т. Кораблёва,
соцпедагог д\с 2626, г. Москва

ВОСПИТАТЕЛЮ СЕМЕЙНОГО ДЕТСКОГО САДА

Азбука культуры питания



При организации питания детей в семейных детских садах должны использоваться продукты питания в соответствии с Типовым рационом питания для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-и лет, утверждённым приказом Департамента образования города Москвы от 21.11.2007 г. №920. Если воспитанники по медицинским показаниям не могут употреблять те или иные продукты питания, допускается внесение изменений в рацион питания на основании медицинских рекомендаций.

Воспитатель семейного детского сада должен следить за сроком реализации продуктов питания, приобретённых для организации питания детей. Продукты длительных сроков хранения (крупа, сахар и др.) можно оставлять на приходе на следующий месяц.

Отчёты расхода денежных средств, выделенных на организацию питания детей в семейном детском саду, производится на основании кассовых чеков 1 раз в месяц, с указанием наименований приобретённого продукта питания с учётом натуральных норм на каждого ребёнка и сроков реализации продуктов.

При расчёте за питание детей в семейном детском саду следует руководствоваться нормативом финансовых затрат на содержание одного ребёнка. ●

Питание является одним из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно-психического развития ребёнка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма, предрасполагает к увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому качество питания детей требует постоянного внимания.

Исключительное значение имеет организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, в том числе в семейных детских садах.

Несколько несложных правил поведения за столом

- Вставай утром всегда в одно и то же время.
- Обязательно делай утреннюю зарядку.
- Тщательно умывайся, обязательно чисти зубы, аккуратно причёсывайся.
- Мой руки: перед едой, после пользования туалетом, прогулки, ухода за животными.
- За столом всегда сиди прямо, не клади локти на стол.
- Правильно пользуйся столовыми приборами.
- Кушай не торопясь, аккуратно, бесшумно, с закрытым ртом, тщательно пережёвывай пищу.
- Не кроши хлеб, отламывай по небольшому кусочку.
- Косточки от фруктов (из компота) осторожно складывай на блюдце при помощи чайной ложки — сначала положи в ложку, а затем на блюдце.
- Закончив еду, клади ложку (вилку) в тарелку, а не на скатерть.
- Пользуйся салфеткой во время еды.
- Не бегай с бутербродом, кусками съестного — кушай за столом.
- Пользуйся носовым платком при кашле, отвернувшись от собеседника.

Как пользоваться столовыми приборами

1. Суп сначала следует попробовать, убедиться — горячий или нет. Набирать 1/3 ложки, не наклоняться вперёд, ложкой справа налево коснуться края тарелки, боковой частью направить в рот. Не следует стучать ложкой о тарелку, чавкать. Тарелку наклонять от себя, когда жидкости остаётся мало. По этикету не принято разговаривать при употреблении горячих блюд.

2. Вилку надо держать зубчиками вверх, при этом ручка должна упираться в ладонь. Если подано овощное пюре или каша, то вилку следует держать как ложку, помогая ножом.

3. Вилку и ложку при временном прекращении еды необходимо положить на бортик тарелки, а после еды — на тарелку параллельно ручками влево, вилку — выпуклостью вверх.

4. Нельзя вылизывать тарелку, есть с ножа, переключать приборы и брать их до еды.

5. Хлеб следует отламывать пальцами левой руки.

6. Яичницу нужно есть с помощью вилки и ножа, котлету, рыбу, а также запеканку, рулеты — только вилкой, без ножа; птицу едят с помощью ножа, сначала надо срезать мясо, оставшееся — взять в руку. Мясо отрезать ножом по кусочку и отправлять отрезанный кусок в рот. Не следует разрезать весь кусок сразу.

7. Чай надо помешивать бесшумно. Варенье в чай не принято класть.

8. Нельзя запрокидывать голову во время еды, некрасиво отставлять мизинец.

Памятка для мамы-воспитателя по сервировке стола

Последовательность сервировки: скатерть, тарелки, чашки, салфетки, приборы со специями.

Столовые приборы:

тарелки — нужно ставить на стол напротив стульев. Столовые приборы кладут с той стороны, с какой их нужно брать. Справа от тарелки нож, лезвием к тарелке, ложка справа — носиком вверх, слева — вилка зубцами вверх. Ближе к тарелке кладут те столовые приборы, которые не используют в первую очередь. Чашка, ручкой влево, обязательно ставится на блюдце. На блюдце следует положить чайную ложку ручкой вправо, т.е. в противоположную сторону ручки чашки. Вилка кладётся с левой стороны в том случае, когда используется нож, но в отсутствие необходимости пользования ножом, вилка кладётся справа. После еды столовые приборы необходимо положить на тарелку параллельно, ручками влево.

Учимся, играя — играя, запоминаем!

Для того, чтобы детям легче было усвоить правила культуры поведения за столом, узнать больше о продуктах питания и их пользе — предлагаем использовать игровые приёмы, забавные стихи и загадки, а также народные пословицы и поговорки.

**Вот салфетки стоят,
Нам о чём-то говорят:**

**За едой не сори,
Насорил — убери!
Скатерть, платье не марай,
Рот салфеткой вытирай.
Ложки наши не стучат,
Ложки наши все молчат.**

Стихи

Гречневая каша

Предо мною на столе
Гречневая каша!
Так по нраву она мне!
Это — пища наша!
С маслом от подсолнуха,
Приправлена медком,
Ложечка за ложечкой —
И поел ладком! (И.Е. Ефремов)

Свежий хлеб

Свежий хлеб! — Вот это блюдо!
Ароматен, вкусен он!
Всем, кто создал это чудо
Благодарность и поклон! (И.Е. Ефремов)

Ай да суп!

Глубоко — не мелко,
Корабли в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка
И крупки немножко.
Вот кораблик плывёт,
Заплывает прямо в рот! (И. Токмакова)

Шоколадный поезд

Очень вкусный и нарядный
Мчался
поезд
шоколадный.
Вдоль вагонов
Надпись шла

Семейка

Мышка в кружечке зелёной
Наварила каши пшённой.
Ребятишек дюжина
Ожидает ужина.
Всем по ложечке досталось —
Ни крупинки не осталось.
(Из чешской народной поэзии)

Печальные сосиски

В тарелке у Лариски
скупают две сосиски —
печальные сосиски
не нравятся Лариске.

Пословицы и поговорки

Хлеб — батюшка, вода — матушка.
Хлебушко — калачу дедушка.
Худ обед, когда хлеба нет.
Щи да каша — пища наша.
Хлеб да вода — мужицкая еда.
Кашу маслом не испортишь.
Мельница сильна водой, а человек — едой.
У голодного хлеб на уме.
Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.
Красна река берегами,
обед — пирогами.
Хлеба нет — и корочки в честь.
Чужим ртом сыту не быть.
У кого какой вкус: кто любит дыню, а кто арбуз.
Работай до поту, так поешь в охоту.
Дорога ложка к обеду.
Без капусты щи не густы.
Сытый голодного не разумеет.



Загадки

Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она —
Скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!»
(Картошка.)

Холодок в пакете:
Едят взрослые и дети
Холодок, холодок,
Дай лизнуть тебя разок!
(Мороженое.)

В кусочке пышного теста,
Нашлось для повидла место,
Внутри него не бывает пусто —
Может мясо быть и капуста.
(Пирожок.)

Что на сковороду наливают
И тонко выпекают?
(Блины.)

Жёлтая я, а не репа.
Круглая, а не солнце.
С семечками, а не подсолнух.
(Дыня.)

В земле сижу, хвост наверху.
Сахар из меня можно добыть,
Вкусный борщ сварить.
(Свёкла.)

И зелен, и густ —
На грядке вырос куст.
Начали щипать —
Стали плакать и рыдать.
(Зелёный лук.)

Был ребёнок —
Не знал пелёнок,
Стал стариком —
Сто пелёнок на нём.
(Капуста.)

Бел, как снег,
В чести у всех.
В рот попал —
Там и пропал.
(Сахар.)

Сидит на ложке,
Свесив ножки.
(Лапша.)

Вот если бы сосиски
отдать собачьей миске,
они бы там в печали
недолго бы скучали.

(Тим Собакин)

Игры на кухне

Золушка

Насыпьте в миску макароны разного сорта (ракушки, спиральки, трубочки) и предложите детям их рассортировать. Посчитайте вместе с ребёнком, сколько макарон каждого сорта было в миске. Кроме того, макароны-трубочки можно нанизывать на шнурок, получатся бусы. Одновременно тренируем мелкую моторику.

Юный дизайнер

Предложите детям проявить фантазию, украшая ваши блюда. Подготовьте зелень, маслины, ломтики овощей, орехи, варенье и другие продукты. Из них можно сделать смешные рожицы, цветы, выложить мозаику на приготовленном блюде, и так далее.

Настольный хоккей

Поставьте на стол поднос или картонную коробку от конфет (это будет хоккейное поле, углы — ворота). Дайте ребёнку горшину (мяч) и трубочку-соло-

минку от пакета с соком (клюшка). Пусть малыш поиграет в хоккей, пока вы готовите обед. Эта «простая» игра тренирует ловкость и координацию движений.

Кот в мешке

Подберите несколько небольших предметов разной формы (например, овощей, фруктов, или каких-то кухонных мелочей). Положите предметы в непрозрачный пакет. Засунув руки в пакет ребёнок должен ощупать предметы, по очереди назвать и вытащить их. Можно разнообразить игру. Взять два пакета, и в каждый положить одинаковые наборы предметов. Малыш сначала должен вынуть предмет из одного пакета, а затем на ощупь найти такой же в другом.

Что пропало?

Положите на кухонный стол три предмета (например, чашку, ложку, салфетку). Пусть ребёнок посмотрит и назовёт каждый предмет. Затем он должен закрыть глаза, а вы в это время уберите со стола один из предметов. Теперь пусть малыш откроет глаза и попробует определить, чего не хватает. Если для него это очень просто, увеличьте количество предметов и убирайте не один, а два предмета.

Не ленитесь придумывать игры сами. Успехов на кухне! ●

