Культура питания

Всем нам хочется заглянуть в будущее. Каким оно будет, зависит от нас с вами, взрослых, от нашего серьёзного, вдумчивого подхода к решению любого вопроса в воспитании, умении вести себя за столом, которое, как и все другие, направлено на совершенствование нравственных качеств.

    Известное изречение педагога А.С. Макаренко: «Культурное воспитание начинается очень рано, когда ребёнку очень далеко до грамотности, когда он только научился хорошо видеть, слышать и кое-что говорить. Каким будет человек, главным образом зависит от того, каким его сделаете к пятому году жизни. Если вы его до пяти лет не воспитаете, как нужно, потом придётся перевоспитывать».

    Перед нами, педагогами и родителями стоит далеко не праздный вопрос, как обучать детей культуре поведения, ибо, как подметил народ: «Самый громкий барабан остаётся беззвучным, если в него не ударяют, самый умный человек остаётся невеждой, если его не обучают».

    Как помочь детям усвоить все без исключения правила поведения за столом и при этом почувствовать поддержку родителей, увидеть желание детей следовать этим правилам.

      Работа по воспитанию навыков культуры поведения начата и поддержана всеми педагогами.

    Разработаны памятки для начинающих педагогов, определены основные способы педагогического воздействия на детей, проведён педагогический совет.

    В своей работе ориентируемся на инновационные стратегии, находимся в поиске подходов, направленных на гуманистическую, личностно-ориентированную модель организации педагогического процесса.

    И сейчас мы с надеждой обращаемся к педагогическому опыту наших предков. Очень важным инструментом в воспитании была, как ни удивительно, сказка. Она развлекала, забавляла, смешила, и что  самое главное, воспитывала. Неодушевлённые предметы из сказки говорят и чувствуют, как люди. Маленькие дети верят, что игрушки оживают по ночам, могут плакать.

    В воспитании культуры поведения детей мы используем также волшебные предметы, загадки. Составление стихов, песен на закрепление правил – также помогают быстрее усвоить их.

**Сказка**

**«О чём говорят ложки»**

Дети, а вы хотите узнать, о чём разговаривают ложки после обеда. Сейчас, когда я шла к вам, услышала плач. Он доносился из мойки, где вы знаете, отдыхают столовые ложки и их дети – чайные. Оказывается, ложки рассказывали о том, как им живётся. Громче всех плакала ложка, которая считала себя самой несчастной: «Хозяин так бьёт по тарелке, что у меня бока болят, не знаю на какой лечь». Чайная ложка тоже пропищала: «А мне каково? Мною тоже стучат по чашке, когда размешивают чай. Давай убежим от этих детей» – предложила она. Но столовая ложка остановила её и тихо сказала: «Как же я убегу, ведь без ложки суп не попробуешь». «Тогда пусть едят тихо и бесшумно» – пропищала маленькая чайная ложка.

В разговор, вздыхая, включилась ещё одна печальная ложка: «И мне тяжело живётся, я так устала. Хозяин набирает в меня столько супа, что я и донести-то не могу, проливаю на брюки. Неужели он до сих пор не знает, что набирать надо положки всего. Тогда мне будет приятно встречаться с ним». Третья ложка, рыдая, поведала со своей нелёгкой жизни: «Знали бы вы о моём горе, я даже не хочу на глаза хозяину показываться. Он так громко чавкает во время еды, что до сих пор вспоминаю эти противные звуки, как будто не знает. Что надо пережёвывать пищу с закрытым ртом».

В разговор вступила последняя из ложек и тихо рассказала свою печальную историю: «Я так страдаю, что мой хозяин берёт меня как лопату. А я хочу быть принцессой, и чтобы меня брали осторожно, тремя пальчиками», – она тихо, беззвучно заплакала, приговаривая: «Что делать, что делать?» А остальные ложки радостно, наперебой стали рассказывать о том, как им повезло, какие у них воспитанные дети, как они их любят и соблюдают все правила поведения за столом: никогда не стучат по тарелке. Набирают суп только по положки, не чавкают, не разговаривают за столом, говорят «спасибо» после еды и соблюдают все правила поведения за столом.

        Дети, а вы все правила поведения выполняете во время еды? Ваши ложки сейчас радостные или грустные? Какую историю о своей жизни, весёлую или печальную, рассказывают они своим подружкам – ложкам? (Педагог предлагает детям рассказать сказку о жизни своей ложки).

        Предложите детям другие сказки.

        Игра – основной вид деятельности у детей дошкольного возраста. Без игры нет детства. Игра – это умение весело и непринуждённо учиться. От нас, педагогов зависит, принесёт ли игра радость познания.

**Игры, помогающие в работе по усвоению детьми правил сервировки и привитию навыков хорошего тона за столом.**

**«Передавай предмет по кругу»**

    Дети встают в круг. По музыку передаётся игрушка или мяч. Как только музыка обрывается, тот, у кого остался мяч, выходит из игры, но может остаться, если ответит на вопрос по правилам поведения, сервировки.

**«Хитрый глаз»**

Дети, вы хотите иметь хитрый глаз, тогда подойдите ко мне, закройте глаза и тихо шепотом скажите три раза: «У меня есть хитрый глаз». Посмотрите на приборы,  правильно ли они расставлены? А хитрый глаз поможет вам увидеть: все ли правила я выполняю во время еды.

**«Думай, играй, мячик лови»**

          Все дети хором говорят: «Думай, играй, мячик лови», правило поведения за столом говори». Эту игру можно изменить таким образом: воспитатель, бросая мяч, начинает предложение со слова нельзя, а дети со слова нужно:

·       нельзя облизывать пальцы;

·       нельзя чавкать;

·       нельзя набирать целую ложку;

·       нельзя вытирать рот салфеткой;

·       нельзя есть с целого куска;

·       нельзя облизывать тарелку;

·       нельзя выливать остатки супа в ложку.

**Игра на внимание**

    «Чего не хватает на сервированном столе к завтраку. Что расставлено неверно на столе, сервированном к обеду?»

    К игровым приёмам относятся и волшебные предметы, например, ложка.

**«Узнай по описанию»**

    Педагог или сказочный герой даёт описание поведения ребёнка в течение дня, не называя имени, с восхищением рассказывает о выполнении им правил, а дети должны угадать, о ком говорится.

**Физкультминутка для пальцев**

    Представьте, говорит воспитатель, что это не пальчики. А мальчики и девочки. Повторяйте за мной: «Побежали вдоль реки дети наперегонки», (дети передвигают пальцами по столу, изображая бег).

 «Увидели Емелю, плачущего из-за того, что его не приглашают в гости: не умеет держать вилку. Успокоили его».

Повторяются слова: «побежали…»

Увидели мальчика со странным именем наоборот. Он откусывал от целого батона хлеба. Показали, как надо есть правильно.

**Минуты восхищения**

    Чем младше ребёнок, тем нужнее похвала и признание его заслуг, так как велико его желание быть большим и умелым. Наша задача: вовремя увидеть того, кому она нужна. Вспомним строки известной поэтессы А.Барто: «Когда не ладятся дела, мне помогает похвала».

    Нужно похвалить ребёнка за то, что соблюдает правило:

·  берёт кусок, который лежит ближе к нему, не выбирая

   умеет аккуратно есть, не оставляя крошек на столе.

Отмечать лучшее в детях поможет игра.

О правилах хорошего тона за столом

Памятка для педагогов и родителей

**Посуда**

1.    Столовые глубокие тарелки.

2.    Закусочные (для бутербродов).

3.    Мелкие столовые тарелки.

4.    Десертные тарелки для сладких блюд (фруктов, ягод).

5.    Креманки (для компота, мороженного)

        Тарелки нужно ставить на стол напротив стульев. От края стола тарелки – 1,5 – 2 см.

        На расстоянии 5-12 см от тарелки – пирожковая (хлебница). Справа от тарелки нож, лезвием к тарелке, ложка, слева – вилка. Если ножа нет, то ложка и вилка находятся справа. Расстояние между тарелкой и приборами 0,5 см, чашка от тарелки находится на расстоянии 0,5 см. Чашка, ручкой влево, обязательно ставится на блюдце. На блюдце следует положить чайную ложку ручкой вправо.

**Столовые приборы**

Нож

С помощью его едят мясные блюда, пироги (кроме сладких), блины. Длина ножа равна диаметру тарелки. Длина вилки должна быть равна длине ножа. Ближе к тарелке кладут те столовые приборы, которые не используются в первую очередь.

Нож следует класть лезвием к тарелке, ложка – углублением вниз, вилка – зубцами вверх.

Столовые приборы кладут с той стороны, с какой их нужно брать. Вилка кладётся с левой стороны в том случае, когда используется, но, если не пользуются ножом, вилка кладётся справа. После еды столовые приборы необходимо положить на тарелку параллельно, ручками влево. Ложечка для специй кладётся к бортику тарелки выпуклостью вверх.

**Столовое бельё**

1.    Скатерть.

2.    Салфетки.

На стол следует постилать только чистые, хорошо отглаженные скатерти, лучше белые, для стола, сервированного к чаю – цветные. Концы скатерти свисают на 25-30 см. Салфетки столовые: размер 46x46. Салфетки чайные: размер 35x35 см. Салфетки следует положить на тарелку или за тарелку в виде лилии, кораблика,  колпачка и т.д. Во время еды ее следует положить на колени, сложив вдвое. Ею можно вытереть пальцы, приложить ко рту. После еды ее скатывают в шарик и кладут под бортик тарелки или на тарелку с приборами.На стол ставится икебана или цветы.

**Необходимые требования к сервировке стола**

1.    Соответствие мероприятию (обед, завтрак, праздничное мероприятие).

2.    Эстетичность.

3.    Тематическая направленность. (Новый год – снежинки и т.д.)

Задача сервирующих стол – создать хорошее настроение и усилить аппетит.

**Последовательность сервировки**

1.    Скатерть.

2.    Тарелки.

3.    Чашки, стеклянная посуда.

4.    Салфетки.

5.    Приборы со специями.

6.    Цветы, икебана.

**Правила поведения за столом**

   По правилам первыми за стол садятся девочки. Помочь сесть им помогают мальчики, они должны подойти слева, взять за спинку стула, и со словами «пожалуйста» или «прошу садиться» предложить сесть. Сидеть нужно прямо, занимая стул полностью, прикасаясь к спинке. Не следует наклоняться над тарелкой, расстояние от груди до стола – 4 пальца ладони.

  Ноги согнуты под прямым углом, руки слегка прижаты к туловищу. Не следует подпирать подбородок, щёки, раскачиваться на стуле.

**Как пользоваться столовыми приборами**

Вилку надо держать зубцами вверх, при этом ручка упирается в ладонь. Если поданы пюре или каша, то вилку следует держать как ложку, помогая ножом.

 Вилку и ложку при временном прекращении еды необходимо положить на бортик тарелки, а после еды – на тарелку параллельно ручками влево: нож остриём влево. Вилку – выпуклостью вверх.

 По этикету не принято разговаривать при употреблении горячих блюд. Нельзя делать замечаний, упрекать, заставлять есть до конца, а следует предлагать ненавязчиво.

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

Хлеб следует отламывать пальцами левой руки или делить кусок пополам.

 Яичницу нужно есть с помощью вилки и ножа, котлету, рыбу, а также запеканку, рулеты – только вилкой, без ножа; дичь и 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 кусок весь сразу.

Суп сначала следует попробовать, убедиться – горячий или нет. Набирать 1/3 ложки, не наклоняться вперёд, ложкой справа налево коснуться тарелки. Не следует стучать ложкой о тарелку, чавкать. При доедании супа тарелку можно наклонить от себя.

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

 Косточки от компота положить сначала в ложку, а затем на блюдце.

**Сервировка**

1.    Дежурные ставят тарелки строго напротив стульев и на расстоянии 2 см от края стола.

2.    Ровно, параллельно раскладывают ножи – лезвием к тарелке, ложки углублением вниз, вилки – зубцами вверх.

3.    Соблюдаются расстояния между приборами 0,5 см.

4.    Чашка с чаем и компотом подаются только на блюдце и с ложкой, причём ручки чашек повёрнуты влево, а ложечек, находящихся на блюдце – вправо!

5.    Всегда на столах имеются салфетки.

6.    Соблюдается последовательность сервировки.

**Правила поведения за столом**

1.    Мальчики подают стул девочкам со словами «прошу садиться» или «пожалуйста».

2.    Дети правильно держат вилку.

3.    Правильно держат ложку.

4.    Умеют пользоваться ножом.

5.    Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.

6.    Не едят от целого куска.

7.    Не выбирают кусок на тарелке.

8.    Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.

9.    Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.

10. При доедании супа тарелку наклоняют от себя.

11. Допивая компот, не запрокидывают голову.

12. Не наклоняются низко над тарелкой.

13. Пережёвывают пищу с закрытым ртом.

14. Умеют пользоваться салфеткой, не вытирая рот, а прикладывая ко рту.

15. Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.

16. Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причём вилку выпуклостью вверх.

17. Благодарят после еды и убирают посуду.

18. При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.