

## Культура питания в дошкольном учреждении

*«Культура питания подразумевает воспитание. Культурное воспитание начинается очень рано, когда ребенку очень далеко до грамотности, когда он только научился хорошо видеть, слышать и кое-что говорить».*

*А. С Макаренко*

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. Правильное питание — одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития.

Как правило:

- дети не умеют правильно сидеть за столом во время приема пищи;
- не всегда используют салфетку;
- не знают названия блюд;
- не соблюдают правила поведения за столом;
- не всегда используют столовые приборы по назначению.

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в группу младшего дошкольного возраста и старшего дошкольного возраста, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят, кто, как хочет в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать — не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не разговаривает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят помощника воспитателя и помогают дежурному убрать за собой посуду.



**Детей в возрасте от 1 года до 2 лет учат:**

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

**Детей в возрасте от 2 до 3 лет учат:**

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

• **Детей в возрасте от 3 до 4 лет учат:**

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

**Детей в возрасте (4-5 лет, 5-6 лет) учат:**

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды;
- относить за собой часть посуды.

**С детьми в возрасте от 6 до 7 лет** закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

Материал подготовила  
воспитатель Шахова А.А.