**Культура питания в дошкольном учреждении**

Культура питания в дошкольном учреждении — наука, необходимая в современной жизни.  Поскольку дети проводят большую часть дня в дошкольной группе, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

**Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте**. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.  Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье.

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.

## Правила сервировки стола

В дошкольном учреждении детей учат питаться на классический европейский манер. Вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы.

**Вилки дают детям начиная со 2-ой младшей группы (2 полугодие), а ножи — со старшей группы.**

**В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.**

**К завтраку** на стол ставят: салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом, чашку с блюдцем (ручка чашки смотрит вправо), тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой – с правой стороны. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

**К обеду** стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребёнок мог сьесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.

***К полднику***стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: не подается масло.

## Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как 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 болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду.

**Детей первой младшей группы (2-3 года) 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 второй младшей группы (3-4 года) 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 средней и старшей групп (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.

**Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет)** закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами.

## Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в дошкольном учреждении разнообразны. Одной из них является ***дежурство***. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают **со второй младшей группы**, в конце учебного года. Дежурный помогает помощнику воспитателя накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет салфетницы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

**В средней группе** дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: вложить в салфетницы салфетки, убрать после еды хлебницы и салфетницы.

**В старшей и подготовительной группах** дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка хлебниц, салфетниц, но и например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол.