

**Правильное питание –ключ  
к здоровью и успеху  
ребенка**



## Задачи по формированию у детей культурно-гигиенических навыков при приеме пищи:

### вторая младшая группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место
- сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.

### средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой.

### старшая группа (5 -6 лет)

- закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

### подготовительная к школе группа (6 -7 лет)

- закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.




## Методы и формы организации работы с детьми:

- **Наглядный** (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)
- **Словесный** (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)
- **Практический** (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)



## Условия для воспитания положительного отношения к еде:

- 
- удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;
  - благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;
  - разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;
  - исключение агрессивных методов воздействия (принуждения, угрозы, наказания);
  - постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде;
  - оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявить самостоятельность;
  - позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят;
  - во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

## Варианты сервировки стола в детском саду













## Различные виды блюд



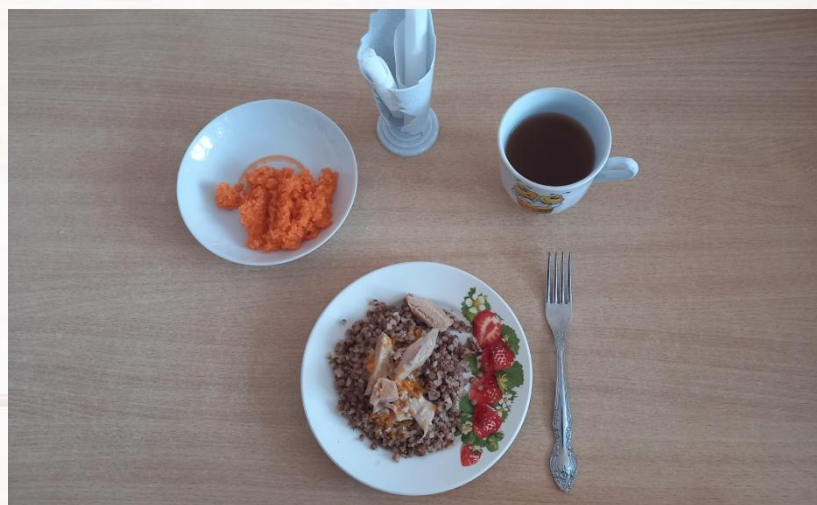
**Завтрак:** каша гречневая молочная, булка с маслом, кофе с молоком, половинка банана



**Завтрак:** каша рисовая молочная, булка с маслом, кофе с молоком, половинка яблока



Первое блюдо на обед: свекольник



Второе блюдо на обед: гречка с гуляшом



Второе блюдо на обед: тушеный картофель с долькой помидора



Полдник: творожно-морковная запеканка, салат из свежей капусты, чай