**Воспитание культуры питания**

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует общий уровень культуры человека. Известно, что самые прочные привычки (полезные и вредные) формируются в детстве. Самый благоприятный возраст для воспитания у детей правильных привычек, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, для усвоения культурных традиций питания, формирование принципов правильного питания - это дошкольный возраст. Поскольку дети проводят большую часть дня в ДОУ, то организация детского питания это задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения.

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Культура поведения ребенка за столом это, прежде всего, овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. 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. Задача воспитателей, а также родителей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении, сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что полезное не всегда вкусно. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно или избыточно.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть их нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомые для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с такими продуктами должно происходить только в присутствии взрослого. Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка. По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. 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 раннего возраста (1-2 года) 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 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. Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте.

В настоящее время правила столового этикета стали общепринятыми формулами поведения во время приема пищи. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Дети знакомятся с разными видами посуды (кухонной, столовой, чайной) и столовых приборов, усваивают правила пользования ими. Чтобы полученные умения стали привычкой, потребностью ребенка, необходимо подкреплять их положительным примером взрослых – воспитателей и родителей. Чистота, порядок, красивая сервировка, неспешная совместная трапеза должны стать ежедневной нормой.

Формы привития культуры питания в дошкольном учреждении разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным выдают нарядную форму, состоящую из колпаков и фартуков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Дежурный помогает помощнику воспитателя накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет салфетницы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному. Сервировать стол – это значит подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи. Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно! При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,

- не говорить пока во рту пища.

Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго!«Спасибо» он говорит всякий раз, когда ему подают еду, убирают посуду и т.п.

Овладение культурой питания - нелёгкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, и только систематическая работа даст свои результаты.