****

**Методические рекомендации**

**Подготовила старший воспитатель Кулик Ю.Н.**

**2020**

**ЭТИКЕТ**– это та его часть, которая связана с поведением детей за столом и воспитанием навыков культуры еды.

Каким же правилам этикета мы обучаем детей в саду?

1**.Как сидеть за столом, как вести застольную беседу и что нельзя делать за столом**.

Перед каждым приемом пищи дети умываются, приводят в порядок нос, волосы, одежду. Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе.

Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалясь, перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

**ЗАСТОЛЬНАЯ БЕСЕДА ОБЯЗАТЕЛЬНА.**

При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила:

- не вступать в разговор, пока не закончил говорящий,

- не говорить пока во рту пища.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания. Взрослые (младший воспитатель и педагог) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей (уместно поговорить о пище, которую едят дети: из каких продуктов она состоит, откуда эти продукты появились). Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.  Если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание .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.

2.**Как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку**.

Ложку держать в правой руке, подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот; вилку можно держать и в правой, и в левой руке: в правой – когда стол сервирован только вилкой, в левой – когда вилкой и ножом. На тарелку столовые приборы кладутся только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать.

Начиная со второй половины года во 2 младшей группе приучать детей пользоваться вилкой, в средней группе — пользоваться ножом. Салаты есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгребать и слегка поджимать Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке. Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки капусты, лука. Необходимо объяснять им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелках всё съедобно. Необходимо приучать есть гущу вместе с жидкостью.

Второе блюдо с гарниром и без нужно есть с помощью ножа и вилки: курицу, рыбу, сосиску, суфле. Учить детей отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию надо только малышам, которые сами с этим на справляются. Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира. Сосиски, сардельки в младшей группе подавать в разрезанном виде, с 4 до 7 лет дети разрезают их сами. Также подавать в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками; макароны, картофельное пюре, омлет, котлету – только вилкой; блины, оладьи, арбуз – вилкой и ножом ; ягоды в компоте – чайной ложкой, косточку отделяют во рту, сплевывают в руку и кладут на блюдце, ложку в стакане не оставляют; хлеб не откусывают, а отламывают руками, суп с хлебом можно есть, держа хлеб в левой руке и откусывая прямо от куска, правильнее положить его слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку. Хлеб надо класть на середину стола в хлебницы, нарезав его на небольшие куски (20—25 г). Брать хлеб из общей хлебницы учить детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз.. Пирожки, ватрушки, печенье, пряники ставить на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учить детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним, пирожки, печенье, пряники дети едят, держа их в рук, чай пьют как обычно)

Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой.Бумажной салфеткой пользуются только один раз, при необходимости берут другую.

Чашку с ручкой берут указательным пальцем, который просовывается в ручку, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

Бокал без ручки, стакан берут ниже к донышку.

**СЕРВИРОВКА СТОЛА В ДЕТСКОМ САДУ**

В группах раннего возраста продукты выдаются **порционно**. На хлебницы выкладывается хлеб к каждой смене блюд. Первое блюдо подаётся каждому ребёнку отдельно, по мере съедания первого подаётся второе.

- Не позволяйте ребёнку раннего возраста играть за столом с едой, не разрешайте ее выкладывать на стол и лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, в надежде, что он больше съест.

 - Проводите перед едой каждый день один и тот же ритуал. Организовать мытьё рук, надеть нагрудник и только после этого усадить его за стол.

- После еды не выпускайте малыша из-за  стола сразу. Ребенок не должен уходить чумазым. Покажите ему, как нужно пользоваться салфетками — они всегда должны быть на столе.

- Вытирайте ими ротик и ручки ребенка после еды. Так вы приучите его к аккуратности за столом.

**В дошкольных группах стол сервируется так:**

**ЗАВТРАК**- на середину ставят хлебницу с хлебом, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Затем раскладывают вилки, ножи и ложки (в зависимости от блюда). Вилка — с левой стороны, нож — справа, ложка параллельно краю стола. Питье наливает взрослый, когда съедено основное блюдо и убрана тарелка. Чай или кофе обслуживающий персонал разливает на отдельном столике и по мере надобности подносит детям. Это необходимо, чтобы питье не остывало раньше времени.

Основное блюдо подают ребенку только тогда, когда он сядет за стол. Заранее блюда не раскладывают, за исключением тех, которые едят холодными. Тарелки складывают друг на друга и оставляют на краю стола.

**ОБЕД** — стол сервируют так же, но компот разливают заранее, рядом с ножом кладут столовую ложку. Дежурные разносят тарелки с салатом, воспитатель приглашает детей за столы. По мере съедания детьми салата, младший воспитатель разливает суп, разносить помогает воспитатель. Дежурные к этому процессу не допускаются. Категорически запрещается оставлять использованную посуду, во время обеда необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают младший воспитатель и дежурные дети. Второе блюдо подают по мере съедания первого, помогает разносить воспитатель и младший воспитатель. Тарелки после второго складываются одна в одну на краю стола, дежурные их убирают, так как стол всегда должен выглядеть опрятно.

**ПОЛДНИК** — стол сервируют так же, как и к завтраку. Не подается только масло.

**УЖИН**– стол сервируют также, как и к завтраку, кроме масла.

**Другое важное требование, предъявляемое к персоналу и педагогам, – не создавать своими действиями и словами напряженную обстановку, когда едят дети. Взрослые должны помнить постоянно о том, что дети только вступили**в этот мир и многого еще не умеют. Приучая их к хорошим манерам, следует снисходительно относиться к промахам, не порицать и не торопить. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно и лучше всего собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. И, наконец, третье требование касается принуждения ребенка во время еды.

****

 **ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

 **по организации питании в группах**

**Условия 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, наказание);

•постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде;

•оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять 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.

**Организация дежурства**

**Общие требования:**

- дежурство носит характер поручений;

- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;

- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);

- назначают по 1 дежурному для каждого стола (младший, средний возраст); 2 дежурных на все столы – старший возраст.

- поощрение и благодарность за помощь;

**младший возраст:**

**-**к концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею;

- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

**средний возраст:**

- сервировка стола под руководством взрослого;

- уборка использованных салфеток;

- уборка грязной посуды с детских столов в определённое место.

**старший возраст:**

- сервировка стола (самостоятельно и под присмотром взрослого);

- размещение бумажных салфеток в салфетницах (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);

- уборка грязной посуды и использованных салфеток, очистка столов от крошек.

 **ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Как вести себя за столом.**

Не сиди, развалившись.

Не клади ногу на ногу.

Не шаркай ногами, не разговаривай.

Не вертись, не толкай товарища.

Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.

Кусай хлеб над тарелкой.

Не откусывай сразу большие куски хлеба . Ешь тихо. Не чавкай.

Правильно держи вилку, ложку и нож.

После еды положи ложку и вилку в тарелку.

Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.

После еды полощи рот.

**Культура питания в детском саду**

**Культура питания в детском саду** — наука, необходимая в современной жизни. Фаст-фуд, который выглядит привлекательно в условиях вечной нехватки времени, так и норовит вытеснить здоровую пищу из нашего рациона. Это совсем не полезно для растущего детского организма. 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.

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.

****

**Правила сервировки стола**

В детском саду детей учат питаться на классический, европейский манер — вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы. Вилки дают детям начиная с младшей группы, а ножи — со старшей группы.

В каждой группе желательно иметь свою посуду, расцветка которой может соответствовать названию группы («Ромашки», «Малыши»). При переходе в более старшую группу набор посуды меняется.

В старшей группе на столах может появиться дополнительный предмет — солонка с маленькой ложечкой. Зачастую дети, не желая есть малосоленое блюдо, отказываются от еды. Но достаточно им разрешить немного подсолить блюдо, как аппетит сразу же появляется. Безусловно, детям нужно рассказывать, про то, что излишки соли крайне вредны, что необходимо соблюдать меру.

**В группах раннего возраста стол сервируется :**

***К завтраку, ужину***на середину стола ставят хлеб с маслом порционно, либо для каждого ребенка порционно. Салфетка индивидуальна на каждого ребенка . Ложка — параллельно краю стола. Тарелки с кашей порционно, напиток (чашка с блюдцем) порционно. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

***К обеду***стол сервируют похожим образом, Добавляется маленькая ложка для второго блюда. Тарелки под суп – глубокая, под второе – плоская небольшая. Второе блюдо подается по мере съедания первого. Если в напитке присутствуют ягоды, можно к компоту также подать маленькие ложки.

*В некоторых садах поощряют привычки детей, которые не всегда можно назвать полезными. Например, многие ребята, которые не любят вареный лук, морковь или капусту, выкладывают их на тарелку, заранее заготовленную нянечкой. Однако воспитатели должны проводить работу с воспитанниками, стараясь научить есть всю гущу вместе с жидкостью. В крайнем случае, кусочек лука можно положить на край своей тарелки.*

***К полднику***стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: если есть выпечка, фрукт, отдельное блюдце у каждого ребенка.

В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают

**В дошкольных группах стол сервируется :**

***К завтраку, ужину***на середину стола ставят хлебницу, тарелку с порционным маслом, салфетницу, блюдца. Вилки раскладываются с левой стороны, ножи — с правой, ложки — параллельно краю стола. Посуду убирают слева от сидящего ребенка. Напиток порционно (чашка с блюдцем)

***К обеду***стол сервируют похожим образом первое и второе блюда в разных тарелках.

***К полднику***стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: выпечка или фрукт для каждого ребенка на блюдце.

Посуда убирается по мере съедания.

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом



По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. 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 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 второй группы раннего возраста (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 детском саду разнообразны. Одной из них является ***дежурство***. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из цветных колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

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

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюдца, которые предварительно поставила на стол нянечка, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

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