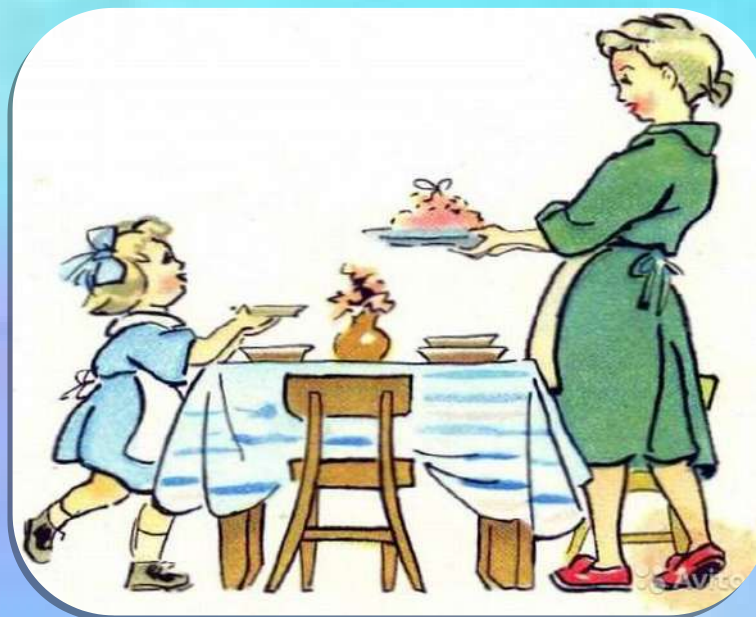


**Муниципальное дошкольное  
образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 141»**

***Формирование культуры питания у дошкольников***



## Формирование культуры питания у дошкольников

### Три основных направления:

#### 1) Формирование представлений о:

-Роли пищевых веществ для нормальной работы и развития каждого живого организма

-Значении правильного питания для работы всего организма и отдельных внутренних органов

-Полезности различных продуктов и блюд

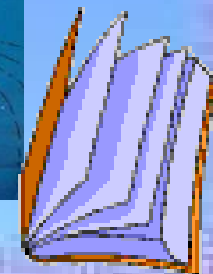
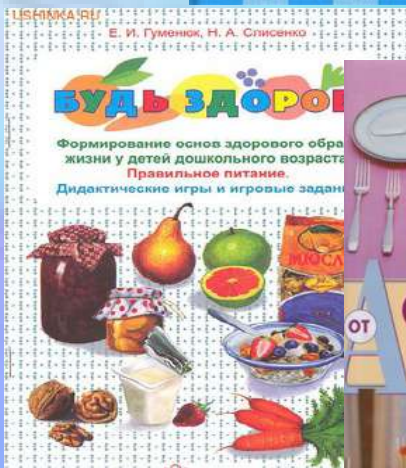
#### 2) Воспитание культуры поведения за столом



Доподшкольнику  
**о хороших манерах и этикете**



**Этикет**  
**ДОШКОЛЬНИКОВ**





# ПОСУДА

ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ



**Алфавит посуды:**  
 1. Посуда - это предметы, которые используют для приготовления и подачи пищи.  
 2. Посуда бывает из металла, керамики, стекла, пластика.  
 3. Посуда бывает разной формы и размера.  
 4. Посуда бывает разной расцветки.  
 5. Посуда бывает разной стоимости.  
 6. Посуда бывает разной функциональности.  
 7. Посуда бывает разной эстетичности.  
 8. Посуда бывает разной долговечности.  
 9. Посуда бывает разной экологичности.  
 10. Посуда бывает разной безопасности.  
 11. Посуда бывает разной гигиеничности.  
 12. Посуда бывает разной практичности.  
 13. Посуда бывает разной универсальности.  
 14. Посуда бывает разной оригинальности.  
 15. Посуда бывает разной модности.



Разложи продукты по кастрюлям.



## КУХОННАЯ ПОСУДА



## СТОЛОВАЯ ПОСУДА



Словарик:  
 готовить  
 мыть  
 накладывать  
 наливать  
 есть  
 варить  
 жарить  
 печь  
 заправлять

Как появились такие названия?







## Кулинарные и сенсорные игры

- «Приготовь овощной или фруктовый салат»
- «Варим щи, суп» и т.д.
- «Варим компот»
- «Угадай по вкусу»
- «Угадай по запаху»
- «Угадай на ощупь»
- «Убери лишнее»
- «Готовим торт с мамой»



# БЕСЕДЫ И ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

1. «Посуда и столовые приборы»
2. «Как правильно и красиво накрыть на стол»
3. «Поведение за столом»
4. «Чаепитие друзей»
5. «Я в гостях у друга»



# Анкетирование родителей «О правильном питании детей»

	Вопросы
1	Укажите возраст ребенка _____
2.	Умеет ли ребенок пользоваться вилкой, салфеткой, ложкой
3	Моет ли самостоятельно, без напоминания руки перед едой _____
4	Помогает ли ребенок дома накрывать на стол, убирать со стола, моет посуду, интересуется приготовлением пищи (подчеркните)
5	Что ваш ребенок ест дома на завтрак _____ На обед _____ На ужин _____
6	Как ваша семья обычно принимает пищу (где _____ С кем ____)
7	Как организован режим питания в выходные: Сколько раз в день _____ Во сколько _____
8	Любимые блюда вашего ребенка
9	Любимые блюда мамы, папы
10	Любимые блюда ребенка в детском саду (или нет)
11	Ваши <i>Нелюбимые</i> блюда (и детей и родителей)

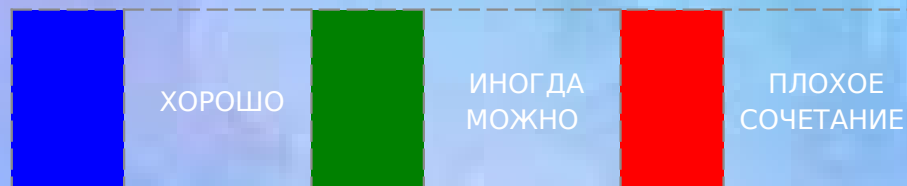


12	Ест ли ваш ребенок хлеб, капусту, подлив, компот, запеканки, морковь, свеклу, кисель, творог, мясо, рыбу, печень, яйца
14	Любит ли ваш ребенок перекусы перед телевизором?
15	Нравится ли вам, как ребенок ведет себя за столом дома, в гостях
16	Как часто вы готовите (покупаете) для ребенка любимые кушанья?
17	Возможна ли в вашей семье ситуация, когда ребенок получает самое вкусное?
18	Кто решает, когда, что и сколько будет есть ребенок: Мама _____ папа бабушка Дедушка сам ребенок другое
19	Если ваш ребенок отказывается есть дома полезную кашу, надо: - заставить; - уговорить, поиграть (за маму, за папу) - съесть сначала конфету, потом кашу - съесть сначала кашу, потом конфету - Не кормить, проголодается - сам попросит - дать хоть что-нибудь, например, бутерброд - Другое



# Совместимость продуктов питания

ПРОДУКТЫ	Мясо, рыба	Хлеб, крупы, картофель	Кисло-молочные продукты	Овощи, зелень	Фрукты
Мясо, рыба		Хорошо	Плохое сочетание	Хорошо	Плохое сочетание
Хлеб, крупы, картофель	Хорошо		Хорошо	Хорошо	Хорошо
Кисломолочные продукты	Плохое сочетание	Хорошо		Хорошо	Хорошо
Овощи, зелень	Хорошо	Хорошо	Хорошо		Хорошо
Фрукты	Плохое сочетание	Хорошо	Хорошо	Хорошо	



# Культурно - гигиенические навыки приема пищи у детей

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом.

Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.





## Дети первой младшей группы (от 2-х до 3-х лет)

- Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого
- Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо
- На картинках и в жизни узнавать и правильно называть процессы еды, знать предметы необходимые для еды их свойства и качества
- Переживать положительные чувства в связи с выполнением гигиенических действий
- Знать короткие стихи или потешки о еде, повторять их за взрослым или самостоятельно

## Дети второй младшей группы (от 3-х до 4-х лет)

- Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно 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
- В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы еды
- Знать многие предметы и действия связанные с выполнением гигиенических процессов при приеме пищи
- Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших)
- Знать стихи о приеме пищи, с удовольствием слушать чтение детских книжек и рассматривать картинки с соответствующим содержанием



## Дети средней группы (от 4-х до 5-ти лет)

- Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.
- Сформировать положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды. Понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды
- Знать наизусть стихи, потешки связанные с выполнением культурно - гигиенических правил
- Формировать первоначальные навыки дежурства



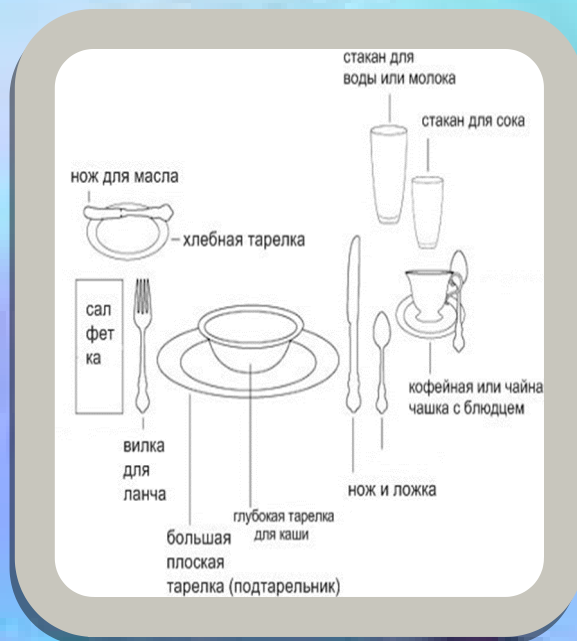
## Дети старшей группы (от 5-ти до 6-ти лет)

- 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

## Дети подготовительной группы (от 6-ти до 7-ми)

- Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой
- Совершенствовать навыки дежурного по столовой

# Сервировка стола в ДОУ





# Дежурство

Вторая младшая группа

Формирование у детей представления о значимости труда дежурных, об очередности в выполнении порученного труда

Средняя группа

Поручение расставить посуду, салфетки, хлебницы.  
Уборка посуды после еды (каждый ребенок ставит свою тарелку на другую, а чашку относит на раздаточный стол)

Старшая и подготовительная группа

Полная сервировка стола, уборка после еды.  
Сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей

## **КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!**

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!  
Ешь небольшими кусочками,  
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.**
- **После еды скажи: «СПАСИБО».**





**Спасибо  
за  
внимание**