МБДОУ д/с «Улыбка»

Консультация для родителей

"Формирование культуры трапезы***"***

Составила:

Будкеева Л.Б.

Павловск-2022

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

      Научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении – задача, как воспитателя, так и родителей.

        Уважаемые родители, обратите внимание на то:

* ***как ест ребенок;***
* ***каково его поведение за столом;***
* ***умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полотняной и бумажной салфетками;***
* ***знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.***

        Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Очень важно не упустить момент желания ребенка *делать все самостоятельно*! Своим стремлением помочь ему, сделать быстрее и аккуратнее вы оказываете ребенку медвежью услугу. Потому как неосвоенный в определенном возрасте навык создает потом трудности не только ребенку, но и вам.

      Уже с раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

* ***на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;***
* ***за столом сидим с чистыми лицом и руками;***
* ***застолье проходит без крика и резких замечаний;***
* ***правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками;***

       Ребенок только взял в руку ложку и тянет ее ко рту, а  мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно.

* *обязательно благодарим за еду и совместную трапезу.*

       Постепенно внушайте ребенку разумность этих правил и  начинайте его этому обучать.

       Конечно, детям нелегко соблюдать все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не получается. Тогда в некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям. Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила.  Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Будьте терпеливы, хвалите и демонстрируйте уверенность в способностях ребенка - все это приведет к хорошим результатам в освоении правил столового этикета.

      Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки…И помните, что вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не делайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали (или не обращали внимания) есть торт руками и плеваться тем, что ему не нравится, а в гостях вдруг начали ругать!!!

      Также как можно раньше посадите ребенка за общий стол. Пусть он сам подумает и объяснит, как можно за столом ухаживать за мамой и бабушкой, почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, что делать, если на тарелке лежат сыр и ветчина, а хочется еще съесть шпроты, почему благодарим за угощение, а не отзываемся о нем плохо, если оно нам не понравилось, и т.д. Приучая ребенка пользоваться бумажными и полотняными салфетками и столовыми приборами, нужно объяснить, что опытная хозяйка по расположению на столе салфетки или столовых приборов может определить желание гостя закончить или продолжить трапезу.

       С 5-6-летнего возраста необходимо приучать пользоваться ножом и вилкой.  Мы решили изменить возрастные критерии, начать приучать с  3-4 лет. Ребенок легко запоминает эти правила. Ему кажется, что, соблюдая их, он стал старше и умнее. Он сравнивает себя со взрослыми - так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом. Взрослых нередко мучает вопрос: что и как едят. Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обучить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

      Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за столом. Расскажите ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно называть и другие причины: можно случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жующий на улице человек выглядит некрасиво. Став старше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргументам, но в раннем детстве мы воспитаем у него привычку не есть на улице. Создайте особые условия для правильной и красивой еды. Например, в праздничном застолье старайтесь все делать правильно. Если ребенок за столом допустил оплошность, не следует его ругать, надо понять причину: у ребенка еще не закреплен навык, он волнуется, его еще не научили, слишком сложное для его возраста требование.

       Только терпение и любовь родителей помогут ему освоить этикет, соблюдение которого столь важно в жизни каждого чело­века для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

       Закрепить умение 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.

       Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для улучшения аппетита и закрепления культурных навыков ребёнка.

      Посуда должна быть небольшого размера, а главное привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы. Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки; для детей 5—6 лет лучше иметь среднего размера (на 300 —400 г). Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые. Столовые ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

       В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные.

      Дежурства вводятся во второй младшей группе в конце года. Перед ребёнком только одно условие: помочь няне накрыть на стол тем детям, которые сидят вместе с ним. Ребёнок раздаёт ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками.  Дежурства в старшей и подготовительной к школе группах детского сада, постепенно усложняется и по содержанию труда, и по формам объединения детей, и по требованию к самостоятельности в процессе работы, и по самоорганизации в процессе деятельности. Смена дежурных проводится ежедневно.

        В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды. При организации работы дежурных воспитателю приходится уделять внимание ещё одному вопросу – сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей. Например, после еды должны ли всё убирать дежурные или что-то каждый убирает за собой?

       Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой естественно сочетается работа дежурных и каждого ребёнка. Например, каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая её на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол.

         За столом мы учим детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Последнее правило особенно важно при еде вторых и третьих блюд. Не разрешаем детям дуть в ложку или в тарелку, объяснив им, что брызги могут попасть на скатерть или на соседа.

Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, жареная или отварная рыба, картофельные котлеты, творожники, омлет, яичница, разные запеканки, учим отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию приходится 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.

         Если детей не учить есть мясные, рыбные и другие блюда с гарниром, они большей частью съедают раньше гарнир, а затем котлету или рыбу.

         Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.

       Также учим детей пить молоко, чай, кофе или другие напитки с бутербродами, пирогом, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят всухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом.

**Желаю вам** **культурной трапезы всегда и везде**!