

# Здоровье и питание

*Валерьяна Владимировна Москаленко,*

*старший воспитатель*

Кто, как ни наши дети, могут помочь накрыть на стол, убрать игрушки, разложить одежду, застелить кровать, полить цветы. Вот сразу сколько дел! А давайте вместе обратимся к проблеме, как можно организовать процесс приема пищи, чтобы у детей появилось желание попробовать не очень любимое ими блюда.

И так, с чего можно начать утро? Пожалуй, можно «включить» органы обоняния и почувствовать с детьми запахи приготовления пищи – запах омлета, гречневой каши, рисовой или пшенной, запах какао напитка или чая с лимоном. Обратитесь к красочным иллюстрациям книги «Меню» или «Кулинарные причуды», расскажите, как это можно приготовить самим дома, какие продукты нам для этого нужны.

Игровым приемом может стать прайс-лист в кафе «Ням-ням», где будут подобраны картинки с молочными супами или кашами. Предложите детям сделать выбор блюда, тем самым, вы и узнаете, какую молочную кашу больше всего любят ваши дети.

Такой прием, как фантазирование, тоже может повысить интерес к приему пищи. Предложите на красивый разнос «разложить» нарезку овощей. Например, морковь, нарезанную кружочками, можно разложить как чешуйки, а кружочки свеклы скрутить в трубочки, горошинки собрать на зубочистку. Тоже можно пофантазировать и «сделать» из фруктов.

Почему бы ни обыграть такой прием, как приглашение в гости. Озвучить детям, что сама королева Овсяная крупа приглашает их в гости (это может быть королева Гречневой крупы или Пшеничной крупы – ваша фантазия). Поразмышляйте с детьми над тем, чем может угостить их королева Овсяная крупа (это кашей, супом с овсянкой, пудингом, овсяным печеньем, овсяным киселем, овсяными оладьями, котлетами и т.д.).



С детьми старшего дошкольного возраста можно создать свою страничку на сайте «Поваренок.ру», где будет можно поделиться своими секретами, рецептами вкусного приготовления блюд, фотографиями.

Оценка для поваров дошкольного учреждения – это слова благодарности от детей. Пригласите шеф повара в группу и пусть дети сами поблагодарят, подарят сделанную своими руками поделку или открытку-приглашение на чаепитие.

Самой главная задача остается для нас, педагогов – научить вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно принимать пищу. Именно мы, взрослые, должны научить этому, поскольку дети большую часть дня проводят в дошкольном учреждении. Уже в раннем возрасте мы помогаем ребенку овладеть правильно, пользоваться столовыми приборами, опрятно кушать.

Давайте обратим внимание на сервировку стола. В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному. Если это завтрак, то на середину можно поставить вазочку с цветами, хлебницу с хлебом, блюда с чашками. Затем раскладывают, с левой стороны тарелки нож (со старшей группы – 5 лет), с правой стороны – ложку.

К обеду стол сервируется таким же образом, но компот разливают заранее, затем раскладывают, с левой стороны тарелки вилку (со средней группы – 4 лет), с правой стороны – ложку. Хлеб ставим на середину стола в хлебницах, можно нарезать его на небольшие куски. Приучайте детей брать хлеб из общей хлебницы указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Обратите внимание на посадку ребенка, как стоят ноги, где находятся руки во время приема пищи. Стол должен быть всегда опрятным.

Как подать вторые блюда? Если это мясные или рыбные котлеты, разные запеканки, детям подаем в неразрезанном виде, так как детей дошкольного возраста учим отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку. Детям раннего возраста такие блюда подаем в разрезанном виде, так как они сами с этим не справляются.

Часто можно наблюдать, что дети сначала съедают гарнир, а затем котлету или рыбу или же наоборот. По мере необходимости подсказывать детям, что вкуснее есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром. Если на обед или ужин присутствуют овощи: огурцы и помидоры, их обязательно подаем в разрезанном виде. Такую же ситуацию можно наблюдать во время приема пищи в полдник, где дети стараются выпить, будь это молочная или кисломолочная продукция, кисель, а только потом приступают кушать пряник, печенье, сдобу. Конечно, пережевывание пищи затрудняется и снижается аппетит, либо просто, нежелание больше кушать.

Во время приема пищи не желательно делать замечания, нарекания ребенку о неаккуратности, не нужно торопить его. Покажите собственным примером культуру за столом, окажите помощь ребенку, если он испытывает затруднения. И от того, как в комплексе организован прием пищи, будет зависеть физическое здоровье ребенка, его аппетит, эмоциональное состояние.

---