

# Запрошуємо до столу, або як виховувати культуру харчування

## Готуємося до прийому їжі

Повідомити дітям про початок сніданку чи обід вихователь має заздалегідь, зважаючи на те, що дітям потрібен час, аби закінчити гру, прибрати іграшки й помити руки. Малюкам на таку підготовку треба більше часу, а старшим дошкільникам достатньо кілька хвилин. Кожна дитина має знати, що найголовніше правило підготовки до прийняття їжі – це чисто вимиті руки.

Вихователі першої і другої молодших груп велику увагу приділяють формуванню культурно-гігієнічних навичок у дітей і вихованню в них самостійності. Навички у дітей цього віку нестійкі. Тому про миття рук їм слід нагадувати, а часто й давати індивідуальні вказівки: «Миколко, час обідати, тож іди мити руки». А ще важливо показувати правильний спосіб дій, адже діти в усьому наслідують дорослих.

Аби процес миття рук викликав у дітей лише позитивні емоції, варто супроводжувати його розповіданням веселих віршиків та історій. Старшим дошкільникам можна загадувати загадки. Так, формуючи культурно-гігієнічні навички, одночасно можна збагачувати словниковий запас, розвивати мислення та пам'ять дитини.

Підготовка до прийому їжі містить кілька виховних аспектів. Одним з них є виховання **самостійності** й формування трудових навичок з **господарсько-побутової праці**. Починаючи вже з молодшої групи, дітей слід привчати перед миттям рук наводити лад в ігровому куточку чи в інших осередках ігрової кімнати, де вони гралися чи займалися іншими видами діяльності. Це може бути колективна праця або трудове доручення дитині чи групі дітей.

Причому важливо навчати дітей:

- виконувати роботу старанно;
- розподіляти обов'язки в групі,
- доводити розпочату справу до кінця.



У **молодшій групі** переважають індивідуальні доручення: розкласти серветки, ложки тощо. Уже з першого півріччя **середньої групи** вводять таку форму організації трудової діяльності, як чергування. Щоб зацікавити дітей важливо потурбуватися про зовнішні атрибути праці: ошатний ковпачок та фартушок, гарненький совочок та щіточку для прибирання крихт зі столів тощо.

У **старшій групі** чергування стає систематичним. Чергові сервірують столи спільно з помічником вихователя. Педагог має навчити

дітей розподіляти обов'язки між собою. А якщо хтось завершив свою роботу першим – допомогти товаришу.

Чергових слід налаштувати на те, що вони мають закінчувати їсти раніше за інших дітей, інакше не встигнуть, допомогти помічнику вихователя прибрати.

Аби діти злагоджено працювали разом і охоче допомагали одне одному, вихователю слід **вдумливо** формувати пари чергових.

Чергування дисциплінує дітей, формує в них почуття відповідальності. Вони навчаються взаємодіяти одне з одним, досягати бажаного результату в праці разом. Виконуючи обов'язки чергових діти ознайомлюються з правилами сервірування столу, його естетичним виглядом.

Важливий елемент виховання культури харчування – поведінка дітей, яка пов'язана з гендерними особливостями. Хлопчиків змалку варто спонукати до проявів чоловічої поведінки. Потрібно вчити їх допомагати дівчатам: відсувати стільчик, пропускати за стіл першими і лише потім сідати самим.

### **Організовуємо процес прийому їжі**

Насамперед слід дбати про **здоров'я дітей**. Їжа має бути свіжоприготованою і охолодженою до безпечної температури. Не можна, роздаючи їжу, ходити між столами з каструлею, коли за столами сидять діти. Весь посуд з їжею має стояти на роздатковому столі.

Від того наскільки діти правильно сидять за столом залежить нормальний розвиток її кісток, зокрема хребта. Дорослим слід дбати про поставу дітей, стежити щоб спина завжди була прямо.

Правильно, коли вихователь харчується спільно з дітьми. Чи то обід, чи сніданок – діти мають бачити приклад дорослого, що вживає їжу спільно з ними. Формувати у дітей культуру поведінки за столом слід власним прикладом, зокрема, вчити тримати спину рівною і не класти лікті на стіл.

Чи варто особливу увагу приділяти столовим приборам?

Звісно, варто. Формувати правильні звички користування столовими приборами слід з раннього віку. Адже значно легше правильно навчити, ніж потім переучувати. Дітям віком до двох років бажано давати лише ложку, щоб вони спочатку навчилися користуватися прибором без гострих країв. Слід навчити дитину правильно тримати ложку, бо від правильної позиції пальців залежатиме, чи правильно триматиме дитина олівець, а потім і ручку.

Починаючи з другого півріччя молодшої групи, вихователі мають навчати дитину користуватися виделкою, а в старшій групі – виделкою з ножем.

Діти мають запам'ятати **головне правило**:

– якщо використовувати ніж, тримай його в правій руці, а виделку в лівій;

– якщо ніж не потрібний, тримай виделку в правій руці.

Дітей слід навчати їсти м'ясо, розрізаючи його на частини ножем. На власному прикладі покажіть дітям, як це правильно робити. Зверніть увагу дітей на те, що виделку слід ставити до тарілки під нахилом, а не перпендикулярно, щоб вона не зісковзнула, і весь вміст тарілки не висипався на одяг або на підлогу. Не потрібно розрізати весь шматок м'яса на дрібні шматочки – правильно відрізати маленькі шматочки в міру потреби.

Ще раз наголосимо, що вихователь має їсти спільно з дітьми. Адже власний приклад – найефективніший прийом формування культури поведінки, зокрема й за столом.