



Нет полезнее продуктов —  
вкусных овощей и фруктов!  
Очень важно спозаранку есть  
за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам и не  
только по утрам.  
Помни истину простую: лучше  
видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую, или  
сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины  
помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
хоть и очень кислый он.



МБДОУ ЦРР – д/с №53  
«Истоки»

## Культура питания в детском саду

- Что такое этикет?



Выполнила воспитатель  
Коняшкова М.М.

**Культура питания в детском саду** — наука, необходимая в современной жизни. 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.

**Правильное питание** – одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития.

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.



### Как правило:

Дети не умеют правильно сидеть за столом во время приема пищи; не всегда используют салфетку; не знают названия блюд; не соблюдают правила поведения за столом; не всегда используют столовые приборы по назначению.

В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.

**К завтраку** на стол ставят: салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом, чашку с блюдцем (ручка чашки смотрит вправо), тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой – с правой стороны. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

**К обеду** стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребёнок мог съесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.

**К полднику** стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: не подается масло.

### Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если 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.



### «Культура питания подразумевает воспитание».

«Культурное воспитание начинается очень рано, когда ребенку очень далеко до грамотности, когда он только научился хорошо видеть, слышать и кое-что говорить».

А. С. Макаренко

«Правильно питайся — здоровья набирайся!»



