



«Сервировка стола в дошкольном образовательном учреждении»

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 развития аппетита ребёнка. Посуда должна быть небольшого размера, а главное привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы. Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы. Детей 5-6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера...

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные.

Во время обеда необходимо приучать детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид. Их тут же убирают младший воспитатель и дежурные дети.

Хорошая сервировка столов играет большую роль для развития аппетита ребенка.

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).

Хорошо иметь мелкие тарелки двух размеров: десертные — за завтраком и полдником и мелкие, соответственно размеру глубоких тарелок, — для вторых блюд.

Десертные тарелки для вторых блюд неудобны, так как на них трудно красиво расположить еду.

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.

Вилки следует давать детям начиная с младшей группы. Детей 5—6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера, так называемые детские.

Для каждой группы желательно по возможности иметь свою посуду, отличную по оформлению от посуды другой группы. Детям бывает очень приятно, когда, перейдя в другую группу, они увидят другой рисунок на своей чашке и тарелке. Удобно это и с хозяйственной точки зрения — посуда не будет переноситься из группы в группу.

Очень удобны рюмочки для яиц. Как приятно выглядит яркая рюмочка на белой скатерти! Невольно вспоминается восторг врача санатория, прикрепленного к детскому саду на летний период, когда она увидела эти рюмочки на столах: «Ой! Какая прелесть! — воскликнула она. — Так и хочется с вами сесть завтракать!» Нравятся они, конечно, и детям. Эти рюмочки помогли нам приучить некоторых детей есть яйца всмятку. Удовлетворяя желания отдельных воспитанников, мы варим им яйца вкрутую, но

рюмочки ставим только тем, кто ест яйца всмятку. Находились дети, которые, желая, чтобы и им была поставлена рюмочка, соглашались есть яйцо всмятку и постепенно привыкали к этому.

В старшей группе ставятся на стол солонку с маленькой ложечкой. Неоднократно повторялись случаи, когда дети, не желая, есть малосоленое блюдо, с удовольствием съедали его после того, как им разрешалось самим посолить его по вкусу. Здесь могут иметь место и злоупотребления солью. Мы обычно такую «ошибку» ребенка доводили до сознания всех, указывая, что, посолив, нужно попробовать, прежде чем добавить еще соли.

Из других предметов сервировки желательно иметь: вазы для фруктов, фаянсовые супницы (а не ведра!), блюда, соусники, лопаточки и специальные ложки с длинной ручкой для раздачи пищи.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и для закрепления культурных навыков. В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.

При единых требованиях и контроле со стороны воспитателей и няни дети 5—6 лет быстро усваивают, как для какого питания надо накрывать стол, и с удовольствием выполняют эти обязанности.

Как надо в детском саду сервировать стол для того или иного вида питания?

Начнем с подготовки столов к обеду. В младших группах мы ставим детям только глубокую тарелку. В средней и старшей группах — глубокие и мелкие тарелки в тех случаях, когда второе раскладывается в группе, а не приносится из кухни. В некоторых детских садах не ставят под глубокие тарелки мелкие, мотивируя тем, что, пока дети едят суп, няня раскладывает на эти тарелки второе. Не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна. Если няня внимательно следит за детьми во время еды, она всегда успеет вовремя подать каждому второе.

Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки лука, моркови, капусты, мяса. В некоторых детских садах для этой цели ставят на столы специальные тарелки, тем самым узаконивая неправильное поведение ребенка. Надо вести большую работу с воспитанниками, отучая их от этой плохой привычки. Всегда говорим им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелках все съедобно. Приучать детей есть гущу вместе с жидкостью. Если бывают случаи, что ребенок вылавливает кусочек лука или жира и просит разрешения не есть это, советуем положить на край своей тарелки.

Хлеб ставим на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20—25 г). Кусков в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть сколько хочет. Дети 5—6 лет принимают участие в наложении хлеба в хлебницы. Учим делать это двумя вилками: одну подгладывать под кусочек хлеба, другой поддерживать его сверху. Дети прекрасно с этим справляются и очень любят эту работу. Если они не успевают положить весь хлеб в хлебницу, им помогает няня. Брать хлеб из общей хлебницы учим детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Вообще приучаем детей во время еды держать обе руки на столе.

Стол воспитателя сервируется так же, как и столы детей. Чтобы вошло в правило, что дежурные дети накрывают его одновременно со столами для детей. Делать это они будут с особым удовольствием.

Аппетит ребенка во многом зависит от того, как подается пища, настолько привлекателен ее внешний вид,

Вот примеры того, как важно, чтобы пища имела привлекательный вид.

Раньше младший воспитатель раскладывала гренки по тарелкам и заливала их горячим бульоном; пока дети садились за стол, гренки размокали и вид у блюда был неаппетитный. Мы предложили подать гренки отдельно, и дети стали есть суп с гренками

с удовольствием.

Другой пример: давая детям гречневую кашу и молоко, няня раскладывала кашу в глубокие тарелки, сверху наливала молоко. Некоторые дети ели неохотно или совсем отказывались есть. Тогда мы предложили этим детям отдельно кашу и отдельно молоко, и они охотно все съедали. С тех пор мы стали давать детям отдельно кашу в глубокой тарелке и рядом в чашке молоко, и дети едят как им хочется.

Надо больше думать, быть внимательным к вопросу подачи еды ребенку. Зная аппетит детей, одним наливаем первого блюда меньше, а кто неудовлетворен полученной порцией, может попросить добавку после того, как съест поданное. Надо, конечно, знать детей, знать, кому; можно добавить, а кому нельзя. Одним мы прибавляем, чтобы воздействовать на психологию ребенка — «молодец, уже добавку просит», другим — чтобы у них не осталось неудовольствия, что не удовлетворили их желание.

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, даем детям в неразрезанном виде (это возбуждает аппетит, влияет на выделение желудочного сока), учим их 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.

Сосиски, сардельки в младшей группе подаем в разрезанном виде, пяти-шестилетние дети разрезают их сами. Также подаем в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками.

Постепенно воспитанники начинают привыкать есть культурно, и уже сами просят разрезать им то или другое кушанье.

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.

Приходится учить 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.

Очень аппетитно выглядит суп, посыпанный зеленым луком. Аппетитнее пища, когда она посыпана укропом, петрушкой.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.

Взрослые (няня и воспитательница) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.

Как вести себя за столом.

Не сиди, развалившись.

Не клади ногу на ногу.

Не шаркай ногами, не разговаривай.

Не вертись, не толкай товарища.

Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.

Кусай хлеб над тарелкой.

Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.

Правильно держи вилку, ложку и нож.

После еды положи ложку и вилку в тарелку.

Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.

После еды полощи рот.

При проведении завтрака, обеда мы разрешаем детям спокойно обратиться с просьбой к воспитателю, младшему воспитателю помочь разрезать, дать добавку или, наоборот, сказать няне или дежурным детям, чтобы дали меньше; посоветовать товарищу взять корочку — «помогалочку», а не трогать пищу пальцами, самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров во время еды мы не допускаем.