**Культура питания в ДОУ «Столовый этикет дошкольников»**

Одна из **главных задач**детского сада -  это обеспечение конституционного права каждого ребенка на **охрану его жизни и здоровья.** Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами и энергией.

Немаловажной стороной являются вопросы организации и воспитания культуры питания у детей дошкольного возраста. Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни каждого человека. Формирование культуры здорового питания должно начинаться в семье с самых первых дней жизни ребенка и продолжаться в детском саду.

Системная работа в нашем детском саду по формированию культуры здорового питания включает три направления:

1. Рациональная организация питания в образовательном учреждении.

2. Реализация воспитательно-образовательных процесса по формированию культуры здорового питания у дошкольников.

3. Включение в воспитательный процесс разнообразных форм и методов по формированию культуры здорового питания и просветительской работы с родителями (законными представителями) и педагогами образовательного учреждения.

На наш взгляд, такое сочетание направлений работы способствует формированию у дошкольников и в детском саду, и в семьях культуры здорового питания и этикета поведения за столом. Рациональная организация питания в детском саду, в группах, где все от внешнего вида помещений до состава продуктов на кухне соответствует принципам здорового питания и способствует формированию здорового образа жизни.

Процесс организации питания в детском саду основывается на нормативных и методических документах по питанию. Основным документом являетсяСанитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". В дошкольных учреждениях города Чебоксары создана рабочая группа руководителей дошкольных учреждений по контролю за организацией питания в детских садах. Работа в данной группе позволяет руководителям держать данный вопрос под особым контролем в своих учреждениях.

В ДОУ организовано четырехразовое питание на основе примерного десятидневного меню с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания. Рацион питания разнообразен как за счет расширения ассортимента продуктов, так и за счет разнообразия блюд, готовящихся из одного продукта. В детском саду имеется картотека технологических карт, утвержденная заведующей. Один экземпляр картотеки находится у медицинской сестры, другой на пищеблоке. На второй завтрак дети получают соки, кисломолочные продукты. Структура, режим и организация питания в нашем детском саду соответствует всем гигиеническим требованиям и служит примером здорового питания.

**В правильной организации питания детей большое значение имеет создание благоприятной и эмоциональной окружающей обстановки в группе. Группы обеспечены соответствующей посудой, комфортной мебелью. Воспитатели приучают детей к чистоте и опрятности при приеме пищи, организуют работу дежурных. Столы сервируются с учетом возраста детей.**

**В дошкольном учреждении ведется просветительская работа среди сотрудников: систематически проводятся инструктажи, производственные совещания и другие мероприятия, направленные на повышение качества организации питания в детском саду.**

Одной из первых социальных ролей, которую ребенок берет на себя - является роль культурного человека, принимающего пищу. Знакомство со столовым этикетом позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении. Именно поэтому наши педагоги уделяют особое внимание обучению дошкольников столовому этикету во время воспитательно-образовательного процесса, совместной деятельности и во время приема пищи.

Создание культурных привычек начинается с воспитания аккуратности и чистоплотности. Культура еды, умение культурно принимать пищу – один из первых навыков, который воспитывается у ребенка с раннего возраста.

Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка. Она играет большую роль для развития и закрепления культурных навыков. Эстетическое оформление стола – салфетки, красиво и правильно разложенные столовые приборы, цветочные композиции – все это привлекает внимание детей к блюдам и повышает аппетит.

При формировании культуры здорового питания наиболее эффективна комплексная и системная работа с дошкольниками, включающая в себя следующие игровые методы и приемы, используемые педагогами:

- Взаимодействие со сказочными персонажами («Накормим куклу кашей», «Буратино в гостях у детей»);

- Словесные и игровые приемы, беседы (художественное слово, пословицы и поговорки, «Поведение за столом»);

- Сюжетно-ролевые и дидактические игры («Семья», «Столовая», «Назови правильно», «Когда это бывает?», «Что нужно?»);

- Обыгрывание практических ситуаций («Чаепитие», «Приятного аппетита!», «Спасибо!»);

- Наглядные приемы (показ педагога);

- Дежурство по столовой, сервировка стола по схемам и алгоритмам.

- Реализация детско-родительских проектов («Семейные традиции», «Праздники в нашей семье»).

С целью совершенствования и обновления практики здорового питания среди воспитанников и их семей в городе Чебоксары в течение нескольких лет реализуется муниципальный проект «Здоровые дети – счастливые родители». Наш детский сад является активным участником проекта, в его рамках проводятся различные мероприятия с детьми, с педагогами и осуществляется тесное взаимодействие с родителями воспитанников.

- «Юные блогеры приглашают в «Осеннее кафе» по приготовлению оригинальных блюд из фруктов и овощей.

- «Дефиле костюмов дежурных по столовой» - показ костюмов для дежурных всех возрастных групп.

- Мастер-класс с педагогами по оформлению салфеток для праздничного стола.

- Практическая ситуация «Поможем Мишке накрыть стол для гостей».

- Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин».

- Фотовыставка «Моё любимое блюдо».

Проводимая систематическая работа дает хорошие результаты. Дети приобретают уверенность и способны достойно вести себя в разнообразных ситуациях приема пищи, хорошо владеют социальной ролью культурного человека за столом. Остается надеяться на то, что они будут использовать эти знания в своей жизни.

 Воспитание культуры поведения у детей предполагает совместную работу воспитателя и родителей. Воспитатель, как профессионал дает ориентиры формирования этикетного поведения, родители ежедневно практически организуют деятельность ребенка по самовоспитанию.

С педагогами используются разнообразные формы взаимодействия:

- Педагогические проекты «Воспитание столового этикета», «Приятного аппетита»

- Практическая консультация для педагогов «Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом», «Возрастные особенности сервировки стола»,

Большинство родителей сознают важную роль питания для здоровья своих детей, но недостаточно информированы о том, как правильно его организовать. С этой целью мы активно привлекаем родителей к организации процесса по эстетике питания детей, ведем работу по пропаганде здорового питания, соблюдения правил столового этикета. Мы считаем, что родителям важно знать о необходимости соблюдения режима питания детей и их поведенческой культуры за столом.

Контакт с семьями воспитанников нами был построен таким образом, чтобы родители из пассивно принимающих информацию, становились активными участниками. В одних случаях, более оправданным оказывался индивидуальный диалог с отдельными родителями, в другом – он-лайн знакомство с работой ДОУ в этом направлении. В ходе работы над данной проблемой нами используются как традиционные, так и нетрадиционные формы взаимодействия с родителями. Такое сочетание форм и методов направлено на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия детского сада и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала в вопросах рационального питания. Наиболее интересны родителям нетрадиционные формы, потому, что они позволяют наглядно познакомиться с организацией питания детей в детском саду и в домашних условиях, повысить педагогическую грамотность, увеличить время для совместного общения, создать единое родительское сообщество.

Формы работы с родителями, которые мы применяем в своей работе

**Кулинарный практикум** – очень интересная форма работы с родителями, которая дает возможность родителям непосредственно участвовать в приготовлении блюд из меню и выработать практические навыки по их приготовлению с дальнейшим вводом в рацион питания дома. Особенно родителям нравятся мастер-классы по оформлению блюд, на которых они проявляют творчество, выдумку, талант в процессе работы, делятся своими фирменными рецептами. Данная форма работы быстро стала популярной в детском саду и собрала довольно обширную аудиторию семей воспитанников.

**Родительский контроль. Периодически в детском саду проводятся встречи с родительской общественностью, где обсуждаются темы организация питания в детском саду и проводится дегустация блюд. Родители так же знакомятся с нормативными и локальными актами детского сада по организации питания в детском саду, имеют возможность задать вопросы заведующей, медсестре, шеф-повару и кладовщику.**

**День открытых дверей**. В этот день родители, по согласованному между собой графику, принимают участие в воспитательно- образовательном процессе, включая организацию питания детей. Тематика встреч разнообразна:

# - Дегустация для родителей «За обе щёчки»

- День правильного питания

- Полезные продукты - залог крепких зубов

- Кафе по демонстрации блюд родителями

- «Семейный стол».

**В рамках проекта «Здоровые дети – счастливые родители» в детском садй организована школа заботливых родителей** – форма работы, которая прекрасно сплачивает родительский коллектив, позволяет достичь психологического контакта между родителями и педагогами, обеспечить активное усвоение, осмысление информации. Школа заботливых родителей – это возможность поиска ответов на вопросы, которые перед родителями ставит жизнь и собственный ребенок. В рамках работы школы заботливых родителей творческой группой родителей разработаны рекомендации по организации питания детей в зависимости от сезона.

Особенно важным, по нашему мнению, является то, что работа данной школы позволяет родителям не только высказывать свое мнение, но и получать полезное для себя в рассуждениях других родителей, брать на вооружение в свой воспитательный арсенал что-то новое, интересное.

Организация, оформление и пополнение материалом информационного уголка о правильном и рациональном питании детей дошкольного возраста. Большинство родителей сознают важную роль питания для здоровья своих детей, но недостаточно информированы о том, как правильно его организовать. В группах мы педагоги знакомят родителей с примерным меню на день, режимом питания детей в течение дня, дают рекомендации родителям по организации питания ребенка по составу домашних ужинов, в выходные и праздничные дни, с учетом того, какие продукты получили ребята в течение дня в детском саду. Родителям необходимо знать, как важно выполнение режима питания, и соблюдение установленных в детском саду и ставших привычными для детей часы приема пищи, поэтому до родителей и других членов семей необходимо донести информацию о тех культурно-гигиенических навыках, которые усваивают ребята в ДОУ.

**Анкетирование родителей** (законных представителей) воспитанников с целью определения приоритетных тем в совместной работе.

**Совместные развлечения для воспитанников и родителей** «В гостях у Вкусняшки», «На приеме у Айболита», «Путешествие в страну Витаминка».

**Индивидуальные беседы администрации детского сада** об организации питания в детском саду с родителями воспитанников

**Конкурсы продуктивной деятельности детей совместно с родителями** - фото выставки«Я помогаю на кухне», выставки рисунков и творческих работ «Мое любимое блюдо», «Витаминная осень», конкурс по декоративно-прикладному творчеству «Масленица».

Использование в работе с родителями разнообразных форм и методов помогло большинству родителей понять, что правильная организация питания в семье предусматривает достаточное обеспечение детей всеми необходимыми витаминами и способствует их лучшему развитию, а так же повышает сопротивляемость организма к вредным факторам, в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Родителями взято на вооружение то, что рационально составленное меню должно содержать такой подбор блюд, который соответствует потребностям детей в основных пищевых веществах и калориях с учетом их возраста, состояния здоровья и условий жизнедеятельности. Большинство родителей пришли к выводу, что посещение мастер-классов, семинаров-практикумов помогло им решить многие проблемы с организацией домашнего питания. Дети стали охотнее есть овощные и молочные блюда, полюбили супы, каши и кисели, освоили основные правила приема пищи, умение вести себя за столом, меньше стали болеть. У детей сформировалось позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания. Родители благодарны педагогам МДОУ за интересные форму занятий, содержательные консультации и полезные семинары-практикумы.

К сожалению, не все родители, в меру своей занятости, могут участвовать в специально организованной работе детского сада по организации питания. Одним из путей решения данной проблемы стало создание на сайте ДОУ он-лайн баннера «Питание в детском саду». Виртуальные экскурсы, представленные в нем, позволяют в режиме реального времени присутствовать на мероприятиях, посвященных организации питания детей в ДОУ. Он-лайн трансляции помогают наладить тесный контакт со всеми родителями воспитанников и вооружить каждого из них необходимыми знаниями по организации питания в семье. **На сайте детского сада все желающие могут выразить свое мнение по организации питания в ДОУ, задать вопросы, поделиться опытом питания малышей.**

Положительные моменты данных форм взаимодействия, по нашему мнению, заключаются в следующем:

- родителям предлагается объективная информация, и они решают, что с ней делать;

- родители не ограничены во времени, они могут взять издание домой и изучить его в удобное время;

- информация, представленная детским садом, касается детей, посещающих ДОУ;

- родители всегда в курсе событий, происходящих в детском саду и связанных с вопросами питания их детей;

- родителям предоставляется возможность участвовать в мероприятиях, задавать интересующие вопросы по организации питания в МДОУ, реализовать право на участие в совместных творческих делах.

Таким образом, вся деятельность по организации рационального питания и формирования столового этикета в детском саду стала эффективной благодаря слаженной работе всех участников образовательного процесса и приносит положительные результаты**,** так как родители стали нашими союзниками в вопросах организации питания дошкольников, повысилась родительская компетентность и заинтересованность в вопросах здорового питания дошкольников. При организации питания в семье родители стали больше уделять внимания разнообразию и витаминизации блюд.