**Департамент образования Администрации города Ноябрьска**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК»**

**Консультация для родителей:**

*«Воспитание культурно-гигиенических навыков*

*питания у детей»*

Подготовила воспитатель:

**Гильмутдинова Эльза Газнавиевна**

**МАДОУ « КОЛОБОК»**

**2015 год**

***Воспитание культурно - гигиенических навыков питания у детей***

Культура питания - одна из важнейших частей общей культуры человека, его заботы о своем здоровье. В целом культура питания ребенка берет свое начало в семье, однако важная роль принадлежит и детским учреждениям - осо­бенно в тех случаях, когда ребенок большую часть времени проводит в них.

Культурно-гигиенические навыки, связанные с питанием, вырабатываются у детей с первых месяцев жизни. Во второй половине первого года жизни ребенка приучают мыть руки перед едой, самостоятельно пить из чашки, следят его за опрятностью во время еды.

С полутора лет приучают ребенка самостоятельно мыть руки перед едой, учат самостоятельно и опрятно есть, пользоваться во время еды салфеткой, мыть руки после еды.

С 2-3 лет при правильном воспитании ребенок без напоминания моет руки перед едой, умеет пользоваться ложкой и салфеткой, благодарит после еды. Необходимо приучать ребенка пользоваться вилкой и неострым ножом.

В 4—7 лет ребенок самостоятельно, без напоминания, правильно моет руки перед едой, а также после каждого загрязнения, полощет рот после еды, правильно умеет сидеть за столом, правильно держит ложку, пользуется вилкой, салфеткой, ест не спеша, красиво, хорошо пережевывает пищу, благодарит после еды.

В детских дошкольных учреждениях с двухлетнего возраста дети выполняют простейшие поручения по подготовке процесса питания, с 4 лет регулярно дежурят по подготовке к приему пищи. Дети старшей и подготовительной групп должны хорошо уметь справляться с обязанностями дежурного: чисто и красиво накрывать столы, не забывая все правильно расставить, а перед накрыванием столов тщательно мыть руки и надевать специальную одежду.

Формированию правильного навыка еды способствует создание определенного порядка завтрака, обеда или ужина с подачей пищи в установленной последовательности. Детей учат во время приема пищи правильно сидеть, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол, правильно пользоваться приборами, держать ложку и вилку не в кулаке, а тремя пальцами правой руки, не есть ложкой того, что можно есть вилкой, не пить из блюдца. С четырехлетнего возраста детей приучают накалывать вилкой кусочки мяса или рыбы, макароны, жареный картофель, придерживая ее сверху указательным пальцем. При употреблении мелкого гарнира (рис, вермишель, пюре) вогнутая сторона вилки обращена кверху, и ребенок действует вилкой, как ложкой. Котлету, запеканку, зразы и другие порционные блюда ребенок отделяет вилкой и съедает небольшими кусочками. Дробление всей порции сразу вызывает неприятный эстетический вид, блюдо остывает, ухудшаются его вкусовые качества. В левой руке ребенок держит кусочек хлеба, которым придерживает пищу на вилке.

С пятилетнего возраста детей приучают пользоваться ножом. Нож необходим для разрезания огурца, помидора, сваренного вкрутую яйца, мяса, котлеты, сосиски и др. Нужно объяснить ребенку, что нож держат в правой руке, следить, чтобы дети не брали нож в рот.

Нередко дети отказываются от первых блюд. Необходимо, чтобы ребенок съедал положенную ему порцию супа, так как приготовленные на мясном отваре или овощные супы являются хорошими стимуляторами выделения желудочного сока, способствуют нормальному пищеварению.

Детей следует приучать есть бульон вместе с его заправкой, мясо — с гарниром. Если второе блюдо сухое или твердое, допускается запить его компотом или киселем. Это особенно рекомендуется тем детям, у которых выделяется мало слюны, что затрудняет пережевывание пищи и приводит к длительной задержке ее во рту. Не рекомендуется поощрять детей в активном использовании острых приправ, так как это может неблагоприятно сказаться на пищеварении, способствовать возбуждению ребенка.

Третье блюдо, как правило, охотно съедается детьми и способствует наступлению чувства сытости. Следует приучать детей из компота съедать фрукты и ягоды вместе с жидкостью.

Во время приема пищи следят за тем, чтобы дети не спешили, не набивали рот слишком большим количеством пищи и не разговаривали в это время; учат вытирать рот салфеткой не только по окончании приема пищи, но и во время еды, если в этом есть необходимость. Младшим детям перед приемом пищи надевают нагрудники, для старших ставят на стол стакан с бумажными салфетками.