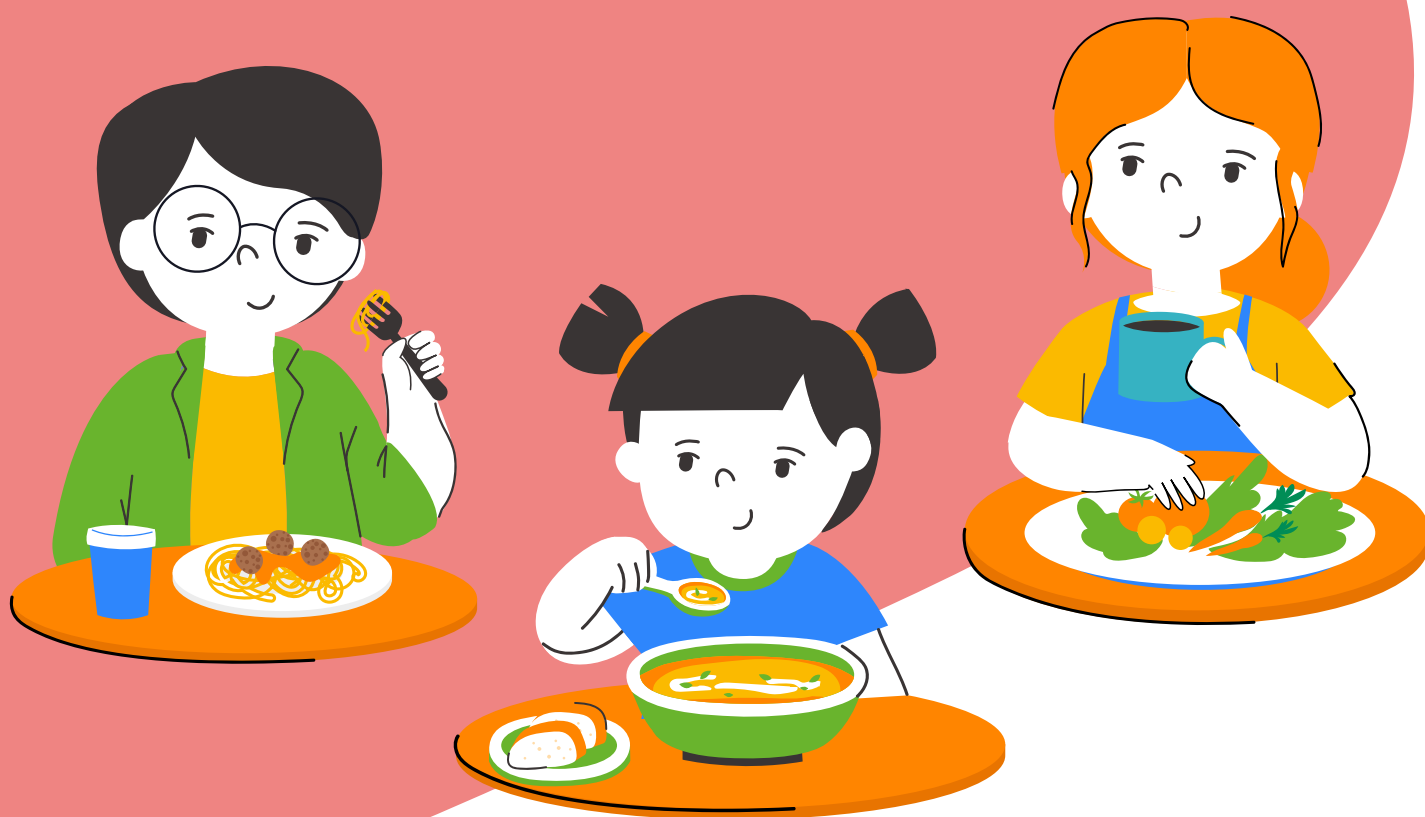




УРІЗНОМАНІТНЮЄМО ПРИЙМАННЯ ЇЖІ В ДИТЯЧОМУ САДКУ

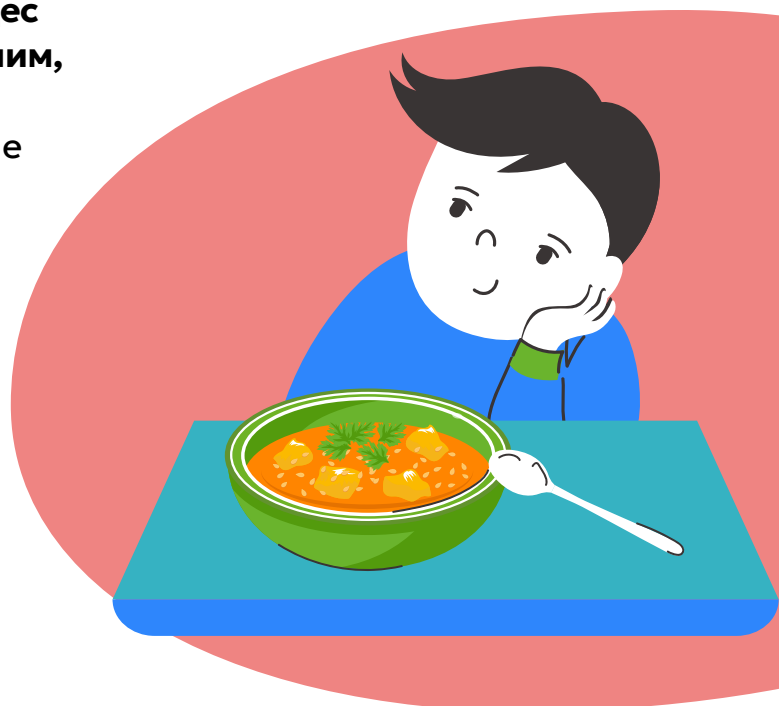
УРІЗНОМАНІТНЮЄМО ПРИЙМАННЯ ЇЖІ В ДИТЯЧОМУ САДКУ

Створення комфортної атмосфери в їдальні, використання гри, формування самостійності, навчання правил столового етикету та розвиток комунікативних навичок допомагають перетворити щоденне харчування в закладі дошкільної освіти на захопливий процес, роблять його інструментом пізнання світу та формування звичок і позитивних емоцій у дітей, сприяють їхньому щасливому та здоровому зростанню.

Здавалося б, що може бути складного у процесі приймання їжі?

Адже це відбувається інстинктивно. Але це зовсім не так: харчування — це робота не лише травної системи, а майже усіх систем організму: органів дихання, ендокринної системи, головного мозку, серцево-судинної системи, різних м'язів тіла тощо. Лише під час ковтання одночасно працюють 22 м'язи обличчя, щелепи та горлянки. Тобто впевнено можна сказати, що це чи не найскладніший процес в організмі людини. Тож його формування і організація режимних процесів, пов'язаних із харчуванням, є одними з найвідповідальніших завдань у закладі дошкільної освіти.

Вихователю під силу зробити процес приймання їжі ефективним, корисним, цікавим та привабливим для вихованців, тобто таким, що не лише сприятиме розумінню дітьми необхідності вживати здорову їжу, знайомитиме з поняттями «корисні» та «шкідливі» продукти, а й формуватиме культуру споживання їжі та потребу в дотриманні правил столового етикету.



ДО ВАШОЇ УВАГИ ПРОСТІ, АЛЕ ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗНАЧНО УРІЗНОМАНІТНИТИ ПРОЦЕС ХАРЧУВАННЯ ТА ЗРОБЛЯТЬ ЙОГО ЗАХОПЛИВИМ ЗАНЯТТЯМ.

Створюйте позитивну атмосферу та комфортні умови під час приймання їжі

Уникайте зайвого шуму та примусу під час їжі, вмикайте спокійну музику. Додайте елементи декору під час сервірування столу: наприклад, **сезонні квіти, рослини чи тематичні прикраси** відповідно до того, яка пора року або які наближаються свята. Це допоможе урізноманітнити приймання їжі та зробити цей процес приємнішим та цікавішим.

Забезпечуйте естетичну привабливість та різноманіття страв

Є такий вислів, що людина в першу чергу «їсть очима», тож **творчий підхід до оформлення та подачі страв допоможе зробити процес споживання їжі більш привабливим.** Наприклад, можна викласти овочі у вигляді квітки чи веселки; запропонувати «кольорові» страви (це можуть бути «рожеві сирники» з додаванням моркви чи «сонячна каша» зі шматочками гарбуза).

Використання яскравого посуду та кольорових серветок також сприятиме формуванню позитивного ставлення до їжі. Загалом кольорові акценти як у стравах, так і у предметах сервірування покращують апетит та заохочують дітей до вживання їжі.



Дбайте про усвідомлене виховання культурно-гігієнічних навичок

Підготовка до приймання їжі передбачає обов'язкове миття рук. Щоб цей процес викликав у дітей позитивні емоції, варто дібрати віршований супровід або пісеньку на цю тему. Дітям 5–7 років можна загадувати загадки або запропонувати за допомогою пантоміми продемонструвати процес миття та витирання рук; побути «контролерами», які перевіряють, як їхні товариші дотримуються правил гігієни.

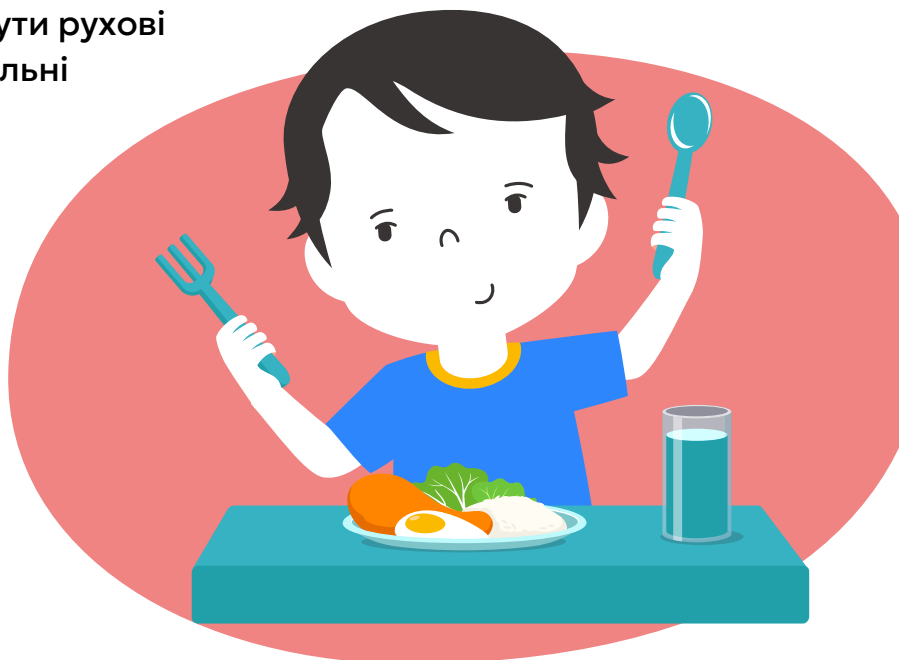


Прищеплюйте знання правил етикету

Вчіть дітей користуватися столовими приборами. Коли навичка достатньо сформована, спонукайте робити це якомога тихіше. Для цього можна запропонувати позмагатися, чия ложка «тихіша». Привчайте дітей сидіти за столом рівно, не спираючись на нього, не гойдатися на стільці тощо. Нагадуйте, що під час вживання їжі необхідно нахилитися над тарілкою, щоб не забруднитися; також потрібно не забувати користуватися серветками та обов'язково бажати смачного одне одному та дякувати за страву.

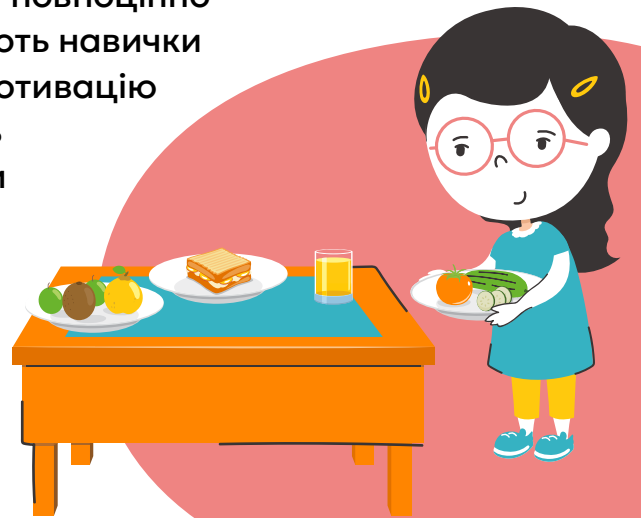
Щоб виховання етикетних норм було більш цікавим, з дітьми старшого дошкільного віку можна оформити правила поведінки за столом у вигляді власноруч виготовленого плаката й повісити його на видному місці у груповій кімнаті.

Запропонуйте дітям переглянути рухові анімації, презентації, розвивальні мультфільми на цю тему, влаштувати змагання, щоб визначити кращого знавця столового етикету. В такий спосіб ви не примушуватимете до його дотримання, а мотивуватимете та



Сприяйте вихованню самостійності та формуванню трудових навичок, залучаючи до господарсько-побутової праці

- ◆ **Діти в молодшій групі** можуть виконувати нескладні індивідуальні доручення, як-от розкласти серветки, ложки.
- ◆ **Діти п'ятого року життя** долучаються до виконання обов'язків чергових. Картки-алгоритми, на яких зображено обов'язки та послідовність дій чергового, полегшать опанування дошкільниками навичок чергування.
- ◆ **Діти у старшій групі** разом із дорослим повноцінно сервірують стіл. Такі дії не лише формують навички самообслуговування, а й підвищують мотивацію до приймання їжі. Коли діти самі беруть участь у підготовці до сніданку, обіду чи вечері — накривають на стіл, обирають посуд для сервірування, — це набуває для них особливого значення. Адже те, що зроблено своїми руками, здається важливішим, викликає відчуття причетності до події, зацікавлює та формує позитивне ставлення до процесу й розвиває відповідальність.



Дозволяйте дітям спілкуватися за столом

Звичайно, це не означає, що діти без зупинки розмовлятимуть замість приймання їжі. **Йдеться про вміння підтримувати розмову за столом, не говорити голосно, чекати своєї черги, щоб висловитися**, не говорити з повним ротом, тобто про дотримання правил, які формують культуру спілкування.

Про що доречно говорити за столом? Це можуть бути короткі «обідні історії», коли діти називають страви, обговорюють, із яких продуктів вони приготовлені, чим вони корисні, яке столове приладдя використовується під час їх вживання, діляться смаковими враженнями. І, звичайно, не забуваймо про слова подяки та побажання смачного.

Такий підхід допоможе зробити приймання їжі більш організованим та активним процесом.

ІДЕЇ ДЛЯ УРІЗНОМАНІТНЕННЯ ПРИЙМАННЯ ЇЖІ

Перед їдою

Зацікавте, заінтригуйте дітей ще до споживання їжі. Наприклад, оголосіть, що сьогодні до наших тарілок завітає цікавий гість (який саме, діти можуть дізнатися, відгадавши загадку, а перевірити правильність припущення можуть під час куштування).

Або запропонуйте визначити «продукт дня». Для цього зробіть постер із позначками: «сніданок», «день», «підвечірок». Після кожного приймання їжі діти розміщують на ньому картинки продуктів, які вони відчули чи побачили в запропонованих стравах. Наприкінці дня порахуйте позначки та визначте, який продукт зустрічався найчастіше — він і є «Королем» — продуктом цього дня.

Такі незвичні завдання мотивують дітей до вживання різних страв та вчать визначати продукти на смак.



Ігровий підхід до процесу організації та приймання їжі

Використання ігор допоможе зробити приймання їжі не лише необхідністю, а й захопливою частиною дня.

ГРА «ВГАДАЙ, ПРО ЩО Я ДУМАЮ». Запропонуйте дітям вгадати, який харчовий продукт, що міститься у страві, ви описуєте, наприклад: «Я думаю про продукт, який вирощують в Україні. Він має округлу форму, солодкуватий на смак та забарвлює страву у червоний колір. Звичайно, ви вже здогадалися, що це буряк». Намагайтеся добирати такі факти про продукт, щоб відповідь була не очевидною від самого початку. Замість фактів можна запропонувати прислів'я чи невеличкий віршик на «домовляння» назви загаданого продукту.

ГРА «ДЕТЕКТИВИ». Запропонуйте дітям зібрати пазли, щоб встановити взаємозв'язок, наприклад: молоко — корова, яйця — курка, малина — кущ. Гру також можна організовувати в колі з використанням м'яча (відповідає на запитання та дитина, яка тримає м'яч). Урізноманітнити гру можна зміною завдання (наприклад, зібрати харчовий ланцюжок «від зернини до хлібини»). Ця гра сприяє пізнавальному та мовленнєвому розвитку дітей, збагачує їхні знання про різні продукти, заохочує додавати їх у власний раціон.



Ігровий підхід до процесу організації та приймання їжі

ГРА «СУПЕРСМАК». Використання ігор допоможе зробити приймання їжі не лише необхідністю, а й захопливою частиною дня.

Проводиться за принципом «чарівної торби». В кошику розміщують різні овочі та фрукти. Завдання дитини — взяти до рук один продукт і на дотик визначити його. Також можна запропонувати дітям вгадати продукт на смак. Для цього на тарілку кладуть шматочки овочів та фруктів, зверху накривають щільним рушником або дітям зав'язують очі та пропонують скуштувати. Завдання — вгадати харчовий продукт на смак, дотик чи запах.

Можна запропонувати інший варіант цієї гри: одна дитина бачить та куштує продукт, потім описує його зовнішній вигляд, запах, текстуру, як він смакує. Завдання інших учасників гри — вгадати продукт. Ці ігри розвивають тактильні та смакові рецептори, закріплюють знання про овочі та фрукти.

За допомогою гри дитина може закріпити знання правил етикету. Це можуть бути як ігри з ляльками (годування ляльки, пояснення лялькам правил сервірування та поведінки за столом), так і сюжетно-рольові ігри на зразок «Кав'ярня» (діти вчаться поводитися у громадських місцях, замовляти страви, користуватися столовими приборами та закріплюють навички спілкування).



Започаткування традицій та ритуалів, пов'язаних із прийманням їжі

Це може бути коротке гасло, що стимулює бажання споживати їжу, чи віршовані правила етикету. Також це може бути загадка про страву, харчовий продукт; «хвилинка етикету»; «комплімент до страви», коли кожна дитина висловлюється, що їй сподобалося найбільше; віртуальні подорожі країнами світу. Візьміть за правило розповідати дітям цікаві факти про різні продукти та страви: країну походження, корисні властивості, незвичні факти тощо.

Тож урізноманітнюйте підходи до організації приймання їжі — це не потребує значних ресурсів, але має позитивний вплив на розвиток дитини.

