

Формирование культурно-гигиенических и поведенческих навыков у детей раннего возраста за столом

Материал подготовила
ст.воспитатель МДОУ ДС № 397
Теренкова М.М., высшая кв.кат.

В дошкольных учреждениях закладываются основы воспитания здоровых, сильных, жизнерадостных людей.

В комплексе с другими гигиеническими факторами рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, особенно инфекционным. Необходимо в детских учреждениях проводить работу по организации полноценного питания детей в соответствии с научными достижениями в области физиологии питания. Но, к сожалению, имеются еще серьезные недочеты в организации правильного питания детей. Эти недочеты объясняются в основном плохой освещенностью обслуживающего персонала и работников пищевого блока в вопросах специфики детского питания. Мало и специальной литературы, освещающей особенности детского питания.

В дошкольном образовательном учреждении общего типа, как правило, отсутствуют условия для организации питания детей с учетом имеющихся у них хронических заболеваний, т. е. лечебного (диетического) питания для отдельных групп воспитанников. Это связано в т. ч. и с тем, что в большинстве случаев стандартный пищеблок дошкольного учреждения по проекту предназначен для изготовления не более одного варианта рациона питания.

Учитывая то, что пищевая непереносимость может развиваться практически на любой продукт, исключение таких продуктов из рациона питания осуществляется в индивидуальном порядке (блюда и продукты, вызывающие непереносимость, исключаются из рациона питания ребенка с проявлениями непереносимости) на основании заключения врача. И это отслеживает воспитатель группы.

Детям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, пищевой аллергией, избыточной массой тела, заболеваниями и нарушениями развития опорно-двигательного аппарата, часто и длительно болеющим детям, а также перенесшим острые заболевания, нуждающимся в индивидуальном питании, в каждом конкретном случае рекомендации по питанию должен давать врач ДОО.

При наличии организационной возможности обеспечить питание отдельной группы детей с каким-то из перечисленных хронических заболеваний (например, в специализированном ДОО) рекомендуется организовывать питание таких воспитанников по отдельным, специально разработанным рационам питания.

При организации лечебного питания детей следует руководствоваться приказом Минздрава России от 05.08.03 № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».

В настоящее время определены научно-методические подходы к разработке рационов питания для детей с основными видами хронических заболеваний

Полноценное питание как одно из основных средств нормального роста и физического развития детей оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка только при условии правильной его организации.

Прежде всего, необходимо точно выполнять установленный режим питания, как в детском саду, так и в семье. В противном случае это отразится на самочувствии детей, на их аппетите и поведении.

В подготовке и проведении питания детей нужна согласованность в работе воспитателя и помощника воспитателя. Каждый должен твердо знать свои обязанности. Повторяясь ежедневно в установленном порядке, процесс становится привычным и взрослым и детям, одновременно облегчается усвоение детьми необходимых навыков и последовательности действий. Кроме того, важно, чтобы не только воспитатели, но и няни были осведомлены о программных требованиях, предъявляемых к формированию навыков детей данного возраста, и об индивидуальном подходе к ним в связи с процессом питания. Обязательное условие рационального проведения питания — это создание спокойной обстановки, отсутствие шума, громких разговоров, суетливых движений взрослых и детей. Столы и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между детьми сидящими рядом.

Для поддержания чистоты удобно, когда крышки столов покрыты пластиком или клеенкой светлых тонов. Если в детском саду принято пользоваться скатертями, то сменять их следует не реже двух раз в неделю, а в случае загрязнения и чаще.

Каждая группа должна быть обеспечена необходимой посудой и приборами в соответствии с возрастом и количеством детей: устойчивые чашки с блюдцами, не большие по размеру глубокие и мелкие тарелки (для детей второго года вместо тарелок мисочки в виде пиал); приборы из нержавеющей металла — ложки чайные, десертные (для двух-, четырехлетних), столовые ложки, плоские вилки, неострые ножи (старшим детям). Чтобы не вызывать споров между детьми, желательно иметь посуду, одинаковую по форме и рисунку.

Особого внимания требует кормление младших детей. На втором году жизни характер их питания значительно изменяется. Прекращается грудное вскармливание, пища становится разнообразнее, вводятся более густые, плотные блюда, требующие пережевывания. Изменяется и процесс кормления. Помощник воспитателя сажает двух-трех детей за полувысокий стол на креслица с подлокотниками, дает детям в руки чайные ложки, подвигает тарелки, показывает и помогает набрать густую пищу, поднести ко рту, поддерживает чашку, поощряет самостоятельные действия детей. Чтобы ускорить процесс питания и не допустить утомления детей, помощник воспитателя или воспитатель подкармливают, давая по две-три ложки кушанья каждому ребенку. Жидкую пищу дети получают с помощью взрослых. Кормить надо не спеша и не торопя детей. Каждую следующую порцию пищи ребенок получает не раньше, чем проглотит предыдущую.

Питание старшей подгруппы (по три-четыре ребенка одновременно) проводится за четырехместным столом. У детей надо вызвать положительное отношение к данной пище, приучить есть самостоятельно с некоторой помощью взрослых не только густую, но и жидкую пищу. Взрослый

обращает внимание детей на внешний вид кушанья, вкусовые качества, запах, следит, чтобы ребенок брал пищу на ложку понемногу, пережевывал, а не сосал, глотал и не закладывал ее за щеку, как иногда это можно встретить. Давая кусочек хлеба, воспитатель напоминает о том, что его надо есть с супом, печенье, сухарик — с кефиром, чаем. «Кусочек и глоточек», — го ворит она детям. Воспитатель постепенно приучает детей выражать свои желания: «Скажи, Оля, дай кашу», «Вытри руку».

Особое внимание надо уделять детям с плохим аппетитом и отказывающимся от новых блюд. Спокойные ласковые уговоры, пример рядом сидящих детей с хорошим аппетитом, оказывают положительное действие. Не допустимо насильно кормить ребенка, что в дальнейшем может вызвать отрицательное отношение к приему любого вида пищи.

Во время еды надо поддерживать у детей спокойное состояние и не допускать нарушения установленного порядка. Дети должны понять, что «нельзя» — это категорическое требование, не допускающее уступок, и нарушать его не следует.

Во время самостоятельной еды маленькие дети обычно пачкают лицо, руки, одежду, столы. Чтобы предохранить детскую одежду от загрязнения, младшим детям (второго и третьего года жизни) следует пользоваться клеенчатыми или из хлопчатобумажной ткани нагрудниками. С гигиенической стороны не рекомендуется на нагрудниках делать карманчики для стока пролитой пищи. Поверх нагрудника у ворота закладывается салфеточка. Во время еды воспитатель или помощник воспитателя вначале сама поддерживает чистоту рук и лица ребенка, осторожно вытирает их салфеткой после каждого загрязнения, детей полутора лет приучает повторять эти движения. Усвоив их, ребенок при необходимости сможет действовать самостоятельно. Если этот процесс будет вызывать у детей приятные ощущения, то быстрое образование навыка чистоплотности обеспечено.

Надо следить, чтобы во время питания не нарушалось у ребенка обоняние, необходимое для возбуждения аппетита, и он вовремя пользовался бы носовым платком.

Питание детей, начиная с третьего года жизни, организуется со всей группой одновременно. Для проведения питания со старшими детьми, пользующимися двухместными столами, целесообразно соединять столы попарно в виде квадрата, тогда за них можно посадить по восемь детей. Это облегчит обслуживание их во время еды.

С двухлетнего возраста дети привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют простейшие поручения: правильно поставить к столам стульчики, на середину столов — тарелочки с хлебом, с правой стороны стоящих на столе тарелок разложить ложки. Это задание детям удобнее выполнить, если они их держат в левой руке, а правой раскладывают. Но если ребенок левша, воспитатель должен об этом знать и учитывать даже при раскладывании ложек.

Четырехлетние дети начинают принимать регулярное участие в дежурствах, обслуживая сидящих за шестиместными столами. Дежурные расставляют тарелки, каждую против стульчика, справа от них кладут ложки, на середину стола ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны. Вилки, пока применение их не станет для детей привычным (примерно после

четырёх лет), лучше подавать вместе с кушаньем. Старшим детям весь комплект приборов полностью подается перед едой.

Детям четырех лет о дежурстве ежедневно утром напоминает воспитатель. Старшие дети должны сами твердо знать очередность своего дежурства и без напоминания приступать к нему. Дежурные первыми моют руки и надевают фартуки. Для дежурного ребенка фартук не просто защита от загрязнения, а эмблема исполнителя ответственного задания. Покрой его должен быть простым, без особых украшений и соответствовать вкусу девочек и мальчиков. Взрослые перед раздачей пищи также моют руки, няня надевает белый фартук.

Как ни один бытовой процесс, питание требует выполнения целого ряда правил культурного поведения. Воспитание у детей этих навыков необходимо начинать с младшего возраста. И требования должны быть едины и в детском саду, и в семье.

Приведя в порядок свой костюм, вымыв руки, а иногда и лицо, дети, тихо отодвинув стулья, садятся за столы и, не дожидаясь указания воспитателя, принимаются за еду. Воспитатель следит, чтобы дети садились близко к столу, но не прижимались к нему грудью, сидели бы прямо, немного склонив голову над едой.

Обычно во время еды обе руки у ребенка заняты: одной он действует с прибором, другой держит хлеб. Но, если даже одна рука свободна, кисть руки надо держать на столе, чтобы не допустить неправильного положения корпуса ребенка. Надо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям. В два года, если ребенок ест самостоятельно, его приучают правильно держать ложку в правой (левой) руке, за середину ручки, между тремя пальцами — средним, указательным и большим, а не в кулаке; подносить ложку ко рту не узким концом, а ближе к боковой части, слегка наклонять ложку, следить, чтобы дети не всасывали пищу, а действовали губами.

На четвертом году дети обычно привыкают кушать аккуратно, не пачкая одежды. Поэтому нагрудники надевать только тем детям, которые не овладели еще навыками аккуратной еды. Салфетки из ткани, требующие частой смены, заменяются бумажными.

Каждое кушанье требует своих приемов еды. Яйца, которые дети обычно получают к завтраку, могут сваренные вкрутую. Для младших детей их можно дать в виде бутербродов, старшие сами намажут маслом хлеб и разрежут яйцо.

Детей надо приучать есть суп, беря ложкой жидкость вместе с заправкой, а не поочередно — вначале густое, а затем жидкое или наоборот.

Чтобы ребенок съел порцию супа до конца, можно разрешить слегка наклонить тарелку, но не переливать остатки супа в ложку — можно запачкать стол, руки. При этом тарелку нужно наклонять от себя, чтобы не облиться.

Вторые мясные и рыбные блюда необходимо есть так же, чередуя с гарниром. Третьи блюда — кисели, компоты — следует подавать в чашках с блюдами и чайными ложками. Надо приучать детей из компота съедать фрукт вместе с сиропом. Младшие дети косточки от компота кладут на блюдце.

Нельзя допускать, чтобы дети раскладывали косточки по всему столу или пытались извлечь из них зерна, а потом эти зерна скушать, так как в них содержится вредная для здоровья синильная кислота.

Кушанья надо давать детям в таком виде, чтобы процесс питания не усложнялся.

Завершив кушать, дети кладут в использованную тарелку ложку. За детьми раннего возраста посуду убирает помощник воспитателя.

Младшие дети выходят из-за стола по мере окончания еды, ставят стульчик на место и приступают к гигиеническим процедурам.

Обязательным условием рационального питания детей, как об этом говорилось выше, является единство в понимании этого вопроса семьи и детского сада.

Прежде всего, необходимо, чтобы родители знали, как важно выполнение режима питания, и не нарушали бы в выходные дни, вечерами установленные в детском саду ставшие привычными для детей часы приема пищи.

Утром перед уходом в детский сад ребенку можно дать скушать что-нибудь легкое, например фрукты. Тогда утренний завтрак в детском саду ему не будет лишним. Более плотное утреннее питание дома может повлиять на аппетит ребенка, и он откажется от завтрака.

Если в детском саду дети получают трехразовое питание, то родителям можно рекомендовать меню ужина, который дети должны получать за полтора-два часа до сна.

Детский сад окажет помощь родителям, если познакомит их о примерном меню на неделю, принципом его составления, рецептами блюд, особенно тех, которые детям пришлось по вкусу. Можно организовать обмен опытом по этому вопросу, что поможет молодым матерям.

Привычный режим питания ребенка чаще всего не совпадает с режимом взрослых членов семьи, однако один из видов питания в выходные дни (полдник, ужин) можно организовать для всех. Такое общение обычно вызывает у детей приятные переживания. За общим столом у ребенка должно быть определенное место.

Чтобы облегчить ему пользование мебелью, не соответствующей его росту, надо на сиденье положить ящик такой высоты, чтобы ребенку было легко действовать на столе приборами, под него поставить скамеечку. При современном изобилии мебели можно заказать стул для ребенка, который будет ему удобен при трапезе за общим столом.

Взрослые должны следить, чтобы и дома дети выполняли все правила, усвоенные им в детском саду. Вымыв руки, ребенок может накрыть на стол, для всех поставить посуду, приборы, после чего садится за стол и начинает самостоятельно есть, соблюдая все правила культурного поведения. Требования должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.

Часто матери кажется, что ребенок похудел, она беспокоится, достаточно ли он сыт, и начинает ей усиленно подкармливать, не считаясь с состоянием аппетита ребенка. Здоровый ребенок обычно сам регулирует потребление пищи, нужной для его организма, отказывается съедать лишнее.

Наблюдение взрослых за каждым куском, съеденным ребенком, уговоры, упрямство — все это

приводит к капризам детей.

Часто сами родители бывают повинны в отрицательном отношении ребенка к тому или иному кушанью. При случайном отказе ребенка дома от еды родители делают неосновательный вывод и об этом сообщают в детском саду в присутствии ребенка: «Вове не давайте молока, он его терпеть не может», «Не заставляйте Катю есть манную кашу, она ее не переносит». Подобные замечания утверждают ребенка в правомерности его капризов.

Порой родители, не считаясь с часами приема пищи, забывая о гигиенических правилах, дают ребенку конфеты, мороженое, фрукты на улице, в трамвае, в магазине. Это не только нарушает режим питания, ухудшает аппетит ребенка, но и приучает к неряшливости.

Методика кормления — предполагает выработку условного рефлекса на время кормления, место кормления, способ кормления. Поэтому при организации данного режимного процесса надо учесть, что время кормления должно быть постоянным для определенного возрастного периода детей. В зависимости от возраста меняется и положение ребенка во время кормления и место.

Так:

- до 5 месяцев принято кормить ребенка в положении перед грудью;
- с 5 месяцев — полулежа (ребенка сажают на колени и несколько отклоняют спинку ребенка па руку взрослого);
- с 6 месяцев — сидя на коленях;
- с 7—8 месяцев — за специальными столами с выдвижными стульчиками (берется для одновременного кормления не более 2-х детей);
- с 10—11 месяцев — за низкими прямоугольными столами в специальных креслицах;
- на 2-м году жизни рекомендуется кормить детей за 4-местными столами, так удобнее взрослому докармливать ребенка;
- на 3-м году столы для кормления могут быть шестиместными.

Ожидание пищи ребенком не допускается. Поэтому кормят детей небольшими группками по мере прихода в детское учреждение или по мере завершения туалета. Учитывая, что дети лишь постепенно овладевают необходимыми навыками, их следует докармливать. От 1 года до 1 года 6 мес. берется не более 4-х человек, после 1 года 6 мес. до 2 лет — не более 8—10 детей, на 3-м году — берутся все дети, и соблюдается принцип постепенности. К году ребенок уже может научиться — пить из чашки самостоятельно, откусывать хлеб, глотать сухую пищу, снимать пищу с ложки губами, а не сосасывать ее. Чтобы ребенок приобрел эти навыки, кормить ребенка следует десертной ложкой, давать пищу небольшими порциями, с 6 мес. учить пить через край из чашки и для развития жевательных мышц обязательно давать кусочки хлеба (лучше корочку). Чтобы лицо и руки детей во время еды оставались чистыми, рекомендуется использовать на первом году — салфетку с нагрудником; на втором

году — салфетку матерчатую, на третьем можно приучать детей пользоваться бумажными салфетками. Салфетка должна использоваться воспитателем для того, чтобы во время еды подбородок и одежда ребенка оставались сухими. Кормить и докармливать (с 1 года 2 мес.) детей следует индивидуальной ложкой, садясь рядом с ребенком или напротив, чтобы ребенок видел кормящего его взрослого. Процесс кормления надо использовать для развития речи, движений, действий ребенка. Воспитатель и няня распределяют между собой подгруппы детей для кормления. В процессе кормления, как и в ходе других режимных процессов, у детей должны быть сформированы определенные культурно-гигиенические навыки, соответствующие возрастным возможностям ребенка