

# Сервировка стола



## Сервировка стола

**Правила поведения** за столом были не похожи не только в разные времена и у разных социальных классов общества, но даже и у разных народов.

И сейчас они далеко не у всех народов одинаковые. Об этом можно было бы написать много. Но ограничимся тем, что скажем: представления о культуре поведения за столом в цивилизованном обществе постоянно менялись в сторону упрощения, становились более рациональными. Время, эпоха, развитие культуры общества постепенно сформировали новые представления о «столовом» этикете. Правила поведения за столом стали, как мы уже говорили, более обоснованными, простыми и **рациональными**.

И хотя исчез культ пищи и этикета, культура питания и поведения за столом – неперенное условие нашего стиля жизни.

Весь комплекс и обстановку приёма пищи И.П. Павлов назвал «сложной гигиеной интереса к еде». И сама **обстановка, сервировка стола, поведение** окружающих во время еды совсем не безразличны для каждого сидящего за столом, для его настроения, аппетита, для всего процесса усвоения пищи. Очень большое значение имеет и оформление блюд. В Японии, например, существует даже обычай оформлять блюда в соответствии с временами года.

Ребёнок должен есть охотно, с аппетитом. Это достигается не только вкусовыми качествами пищи, но и **внешним** оформлением блюда.

Часто ребёнок отказывается, например, от блюда – супа с макаронами и охотно ест суп, в котором то же макаронное тесто плавает в виде звёздочек, различных фигурок и т.д. Детей привлекают **красиво нарезанные и красиво поданные овощи**. Такой заинтересованностью ребёнка пищей надо особенно пользоваться, если аппетит у него несколько понижен. Вся обстановка приёма пищи должна быть спокойной и более эстетичной.

Стол должен быть правильно сервирован. И это, кстати, с успехом могут выполнять сами дети. Стол должен быть покрыт свежей **скатертью**. В центр стола можно поместить вазочку с цветами, листьями. Вазочка должна быть низкая, и цветов не много, чтобы все сидящие за столом могли видеть друг друга. Против каждого стула ставится мелкая тарелка. Слева располагают вилку и нож, справа – ложку вогнутой стороной вверх. Слева от каждой тарелки – салфетка. Салфетки можно поместить и в стаканчик, но ставить так, чтобы всем было удобно до него дотянуться. Салфетка – не роскошь, а **необходимость**, её можно постелить на колени, вытереть ею рот или руки.

Перед вторым блюдом уносятся глубокие тарелки и ложки, остаётся только всё необходимое. Перед третьим также убирается всё лишнее.

В детском саду для того, чтобы стол был правильно сервирован, каждая группа должна быть обеспечена необходимой посудой и приборами в соответствии с возрастом и количеством детей: устойчивые чашки с блюдцами, небольшие по размеру глубокие и мелкие тарелки /для детей 2 года жизни вместо тарелок небольшие мисочки в виде пиал/; приборы из нержавеющей металла – ложки чайные, десертные /для 2 – 4 летних/, столовые ложки, плоские вилки, неострые ножи /старшим детям/. Чтобы не вызывать споров между детьми, желательно иметь посуду, одинаковую по форме и рисунку.

### **Стол сервируется так:**

На середину стола ставится тарелочка с хлебом и стаканчик с салфетками. Тарелки расставляются каждая против стульчика, справа от них кладут ложки, слева – вилки. Детям до 4 лет вилки подают вместе с кушаньем. Старшим детям весь комплект приборов подаётся перед едой.

Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны. Если на третье дают компот или кисель, то чашки подаются на блюдцах. Выдаётся и чайная ложка. Если дают чай, кофе, чашку можно подавать без блюдца.

Как только ребёнок съел первое блюдо, сразу же подаётся второе, без задержки. Ребёнок не должен ждать.

Детям до 4 лет о дежурстве напоминает воспитатель. Старшие дети должны сами знать очерёдность своего дежурства. Питание требует выполнение целого ряда правил культурного поведения. Воспитание этих навыков необходимо начинать с младшего возраста, и требования должны быть едины в д/с и в семье. Приведя в порядок свой костюм, вымыв руки, а иногда и лицо, тихо отодвинув стулья, дети садятся за стол и, не дожидаясь указания воспитателя, принимаются за еду. Воспитатель следит, чтобы дети садились близко к столу, но не прижимались к нему грудью, сидели прямо, немного склонив голову над едой.

Обычно во время еды обе руки у ребёнка 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 ребёнка. Надо следить, чтобы дети не ставили локти на стол, это некрасиво и мешает соседям.

В 2 года, если ребёнок ест самостоятельно, его приучают правильно держать ложку в правой 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 4 году жизни дети получают вилки, причём им надо показывать различные приёмы пользования ими. Жареный картофель, кусочки мяса, рыбы, макароны надо накалывать, держа вилку наклонно /придерживая вилку сверху указательным пальцем/; чтобы подобрать гарнир – рис, вермишель, пюре – вилку держать вогнутой стороной и действовать как ложкой; котлеты, запеканки, пудинги – ребром вилки отделять небольшие кусочки постепенно, по мере того, как съедена предыдущая порция. Если кушанье будет предварительно размельчено, оно быстро остынет и приобретёт неприятный внешний вид. Кусочком хлеба в левой руке дети должны придерживать кушанье.

На 5 году жизни детей приучают пользоваться ножом, при этом держать его надо в правой руке, а вилку переложить в левую. Ножом дети разрезают огурец, помидор, яблоко, сваренное вкрутую яйцо, кусок мяса, сосиски. Надо следить, чтобы дети не заменяли вилку ножом, не брали бы его в рот, не облизывали.

Каждое кушанье требует своих приёмов еды. Детей надо приучать есть суп, беря жидкость вместе с заправкой, а не поочерёдно – вначале густое, а потом жидкое или наоборот. Чтобы ребёнок съел порцию супа до конца, можно слегка наклонить тарелку, но не переливать остатки супа в ложку – можно запачкаться.

Вторые мясные и рыбные блюда необходимо есть также, чередуя с гарниром. Третьи блюда – кисели и компоты – следует подавать в чашках с блюдцами и чайными ложками. Надо приучать детей из компота съедать фрукты вместе с сиропом. Младшие дети косточки от компота кладут на блюдце, старшие – вначале на ложку, поднося её ко рту, а затем перекладывают на блюдце. Нельзя допускать, чтобы дети раскалывали зёрна слив, абрикосов: в них содержится вредная для здоровья синильная кислота.

Кушанье надо подавать детям в таком виде, чтобы процесс питания не усложнялся. Макароны перед варкой переломить на небольшие части, чтобы сваренные они не свисали с ложки, вилки, иначе еда может быть превращена в игру. Хлеб надо нарезать небольшими, лучше квадратными кусочками, тогда

держат его тремя пальцами будет удобно. Брать хлеб из общей тарелки можно рукой, не трогая остальных кусков. Не следует предлагать есть хлеб с мучными изделиями – макаронами, кашами и без того богатыми углеводами.

Масло для детей средних и старших групп лучше давать порционно, чтобы они сами намазывали его на хлеб. Для младших можно приготовить бутерброды, намазав порцию масла на кусок хлеба, или добавить это масло в поданное блюдо (каша, макароны, картофель).

В процессе еды воспитатели следят, охотно ли едят дети, соблюдают ли правила культурной еды. В случае необходимости кому-либо из детей сделать указания, воспитатель подходит к ребёнку и, не привлекая внимания остальных, напоминает или показывает нужные действия. Все замечания должны быть конкретными. Для ребёнка мало понятно указание воспитателя «ешь аккуратно». Если же он слышит: «Не наклоняйся над тарелкой», «Не набирай на ложку много каши» - ребёнок сейчас же может выполнить эти действия. Если объяснения, напоминания относятся ко всей группе, воспитатель обращается ко всей группе. Но такие отвлечения от еды следует использовать как можно реже. Во время еды надо избегать неприятных разговоров, напоминаний о каких-то проступках детей, что может отрицательно повлиять на состояние аппетита и усвоение пищи. Некоторые вопросы, связанные с процессом питания, о пользовании приборами, о поведении за столом, о том, из чего готовятся те или иные блюда, может быть предметом специальных бесед и разговоров воспитателя с детьми и не в часы приёма пищи.

Дети во время еды не должны чувствовать себя напряжённо, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Закончив есть, дети ставят использованную посуду стопкой посреди стола, сверху кладут приборы. Дети средней и старших групп относят посуду на хозяйственный стол, 4-х летним помогает няня. Нельзя допускать, чтобы дежурные, не закончив еду, приступали к выполнению своих обязанностей. В таких случаях надо привлечь в помощь кого-нибудь из детей.

Старшие дети вполне справятся с подачей второго блюда, а более ловкие – и третьего. Кисель и компот целесообразно ставить на столы к началу обеда.

Дети выходят из-за стола, благодарят взрослых и ставят стулья на место. Младшие выходят по мере окончания еды, старшие могут подождать

товарищей, сидящих за одним столом, и одновременно с ними выйти. Дежурные в старших группах после окончания еды вытирают столы специально выделенной тряпочкой или, если столы покрыты скатертями, складывают их и подметают крошки у столов, пользуясь веничком и совком.

Взрослые должны следить, чтобы и дома дети выполняли все правила, усвоенные в детском саду. Иногда приходится встречать родителей, которые считают выполнение каких-либо правил поведения за столом вообще не обязательным для ребёнка дошкольного возраста: «Пусть ест, как ему хочется, лишь бы ел». Откуда у иных взрослых людей плохие манеры? А причина в том, что этим взрослым не привили правила этикета с детства. А сведения, преподанные слишком поздно, часто погашаются инерцией, плохими привычками.

Научно доказано, что детские впечатления самые прочные. После операции на мозге человека иногда теряется память. Врачи не раз замечали, что возвращается память постепенно, в той последовательности, в какой поступала информация в мозг. Известен случай /не единственный/, когда больной, недавно сдавший кандидатский экзамен по иностранному языку, не мог вспомнить ни одного иностранного слова, но прекрасно помнил сказку, которую читала ему бабушка. Это говорит о том, что впечатления детства – самые прочные. Все существующие правила «столового этикета» обоснованы и закономерны. Поэтому в усвоении их должно обязательно участвовать сознание детей. Все эти правила нужно преподносить не в виде догмы, а объяснять, почему нужно делать именно так, а не иначе. Не просто «не клади локти на стол», а «не клади локти на стол, потому что займёшь много места и будешь мешать рядом сидящему» и т.д.

Обучение правилам поведения за столом нужно начинать с элементарного. Ребёнок уже умеет пользоваться ложкой. В 3 – 4 года /в зависимости от развития/ ему можно доверить и вилку, а в 5 – 6 лет – нож. Конечно, нож должен быть маленьким и не острым. Детям на конкретных примерах нужно объяснить, что за столом нужно сидеть прямо, не облокачиваться на спинку стула и не болтать ногами. Стул нужно подвинуть ближе к столу, чтобы не носить пищу далеко, роняя крошки и капли супа на колени.

Ребёнок должен усвоить: нельзя во время еды играть ножом или вилкой. Нельзя брать пищу с общего блюда без разрешения. Конечно, чем больше и чем лучше усвоил ребёнок правила поведения за столом, тем большую самостоятельность ему можно позволить. Он может, например, сам положить



себе салат или кусок пирога, но следует объяснить, что при этом надо пользоваться не собственной ложкой или вилкой, а теми приборами, которые лежат рядом с блюдом.

Старшие дети могут проявлять ещё больше самостоятельности. Например, сидя за общим столом, приготовить себе бутерброды, но они должны узнать: прежде, чем мазать на хлеб масло, сырковую массу, паштет, небольшую часть той или иной пищи нужно положить сначала на свою тарелку и брать уже оттуда, а не путешествовать каждый через стол к общей маслёнке или тарелке.

Пирожное, торт, сладкий открытый пирог берут с блюда специальной лопаткой, а вот хлеб, пирожки, печенье, фрукты положено брать руками, потому что рук они не пачкают и потому, что, кроме вас, их есть уже никто не будет.

Прививая детям правила поведения за столом, вы должны воспитывать в них внимание к другим людям, заботиться о тех, кто рядом.

Часто дети требуют или сами берут для себя самое румяное яблоко или самый красивый кусок торта. Родители должны разъяснить, что следует брать только то яблоко или кусок торта, которые лежат ближе, а вот из разных блюд с несколькими видами фруктов или различных закусок, стоящих на столе, можно выбирать именно те, которые больше нравятся.

Очень помогают детям усвоить правила поведения за столом русские народные поговорки: «В солонку пальцами не лазь – не заноси в солонку грязь», «Ешь пирог с грибами – держи язык за зубами». Через них дети хорошо усваивают разумные и полезные навыки.