



О правилах хорошего тона за столом

Человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен. Помните, что все навыки легче и надежнее формируются в детстве. Чему нужно учить?

- * Есть первое и второе блюдо с хлебом, не лезать в тарелку руками, а помогать кусочком хлеба.
- * С 3 лет правильно держать ложку, т.к. движения становятся более координированными.
- * Постепенно откажитесь от нагрудника, пришло время учить пользоваться салфеткой.
- * Не выходить из-за стола с хлебом или набитым ртом.
- * Не играть с едой.





** По окончании еды приучите малыша благодарить, встав из-за стола, задвинуть свой стульчик.*

** На 3 году жизни дети уже могут помогать накрывать на стол: разложить приборы, поставить салфетницу.*

** В 3-4 года учите ребенка есть вилкой, а в 5-6 лет - ножом.*

Что нужно знать:

** В период роста зубов дети стремятся жевать непрерывно, зубам нужна нагрузка. давайте жевать им черствый хлеб, овощи, фрукты.*

** На аппетит малыша влияет внешний вид блюда, и сервировка стола.*

** Ребенка очень интересует, что он ест. Называйте блюда, подчеркивая пользу того или иного продукта.*



* Сказочные истории уместны только при введении нового блюда.

* До 5 лет напоминайте ребенку, что, чем и как правильно есть.

* Детям-малоежкам важно соблюдать объем первого блюда, а второе лучше делить на части.

Чего делать не следует:

* Наказывать за плохой аппетит.

* Заставлять есть силой.

* Обещать награду во время еды.

* Высказывать свое отрицательное отношение к каким-либо блюдам.

* Торопить ребенка во время еды.

* Позволять ребенку есть на улице или в транспорте.

* Жевательные резинки лучше давать после еды на 10 минут, не больше.

* Старайтесь как можно позже познакомить детей с конфетами, шоколадом.



Желаем Вам успехов!