

ПИТАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ

С раннего детства важно приучать ребенка есть аккуратно, беззвучно, правильно пользоваться столовыми приборами и салфетками. Правила правильного поведения за столом необходимо показывать на собственном примере. Старайтесь ежедневно устраивать обед или ужин за семейным столом. Даже если он будет длиться не больше получаса, это позитивно скажется на воспитании ребенка.

1. С самого маленького возраста приучайте ребенка мыть руки перед едой.
2. Позволяйте малышу принимать пищу исключительно за обеденным столом.
3. Напоминайте, что за обеденный стол садятся не для игр и развлечений. Поэтому игрушки, книжки, а также телевизор во время еды недопустимы.
4. Объясните, что раскачиваться на стуле или играть со скатертью ни в коем случае нельзя. Ведь так можно упасть или стянуть скатерть и опрокинуть на себя горячий суп.
5. Не разрешается закидывать ногу на ногу, вытягивать ноги под столом или же обхватывать ими ножки стула.
6. За столом надо сидеть прямо, не сутулясь, нельзя шалить и облокачиваться на стол.
7. Следите за тем, чтобы малыш не наклонялся к ложке или вилке, а наоборот - еду в ложке или на вилке подносил ко рту, сидя ровно на стуле.
8. Научите ребенка правильно пользоваться столовыми приборами. Нельзя ни в коем случае играть с ними, брать в рот пустую вилку или нож. Это опасно, ведь так можно порезать полость рта и языка.
9. Тянуться за угощением через стол не принято - в этом случае нужно попросить, чтобы его передали.
10. Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками не набивая рот. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно.
11. Объясните крохе, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала пищу стоит прожевать и проглотить.
12. После принятия пищи ребенок должен сложить свои приборы на тарелку, поблагодарить за еду и только после этого встать из-за стола.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Не говори ты с полным ртом,
Еду жуй очень тщательно
И не забудь сказать потом
"Спасибо" обязательно!

★ Поглядите-ка, друзья,
Как себя вести нельзя!
Баловство любых ребят
Превращает в поросят!

Ешь спокойно всегда, не крутись,
Не толкай тех, кто рядом, локтями,
Хочешь что-то достать — не тянись,
Попроси, чтоб тебе передали!

Не упирайся в стол локтями
И спину ты ровней держи,
Еду не надо брать руками —
Есть ложки, вилки и ножи!

Пользуйся салфеткой,
На стуле **не качайся**
И низко над тарелкой
Свою не **склоняйся!**

Ешь внимательно, опрятно,
Не спеша и аккуратно,
Рот едой **не набивай**
И кусочки **не роняй!**

Большие куски в рот не следует брать —
Их надо на части всегда разделять!
Старайся посуду свою **не разбить**,
А то, что в стакане — на стол **не пролить!**

