Вашему малышу уже четыре и он многое умеет делать. Как говорилось ранее, к трем годам ребенок вполне способен овладеть умением есть вилкой. Следующий этап – научить ребенка пользоваться ножом. Конечно, на начальном этапе обучения ребенку необходима ваша помощь: вместе с ним «в четыре руки», «поработать» на его тарелке ножом и вилкой. При этом вилку нужно держать в левой руке, а нож в правой.

Постепенно малышу нужно объяснить, что кусочки мяса отрезают постепенно, что еду из рубленного мяса (котлеты) не режут, а отламывают вилкой. Ребенок быстро поймет что двумя руками есть гораздо удобнее.

Чем раньше ребенок начнет пользоваться столовыми приборами, тем естественнее будет его поведение за столом. Очень важно чтобы все члены семьи в присутствии самого младшего правильно пользовались столовыми приборами, - только тогда процесс обучения столовому этикету пройдет легко.

###### **НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

* Последовательность блюд должна быть постоянной.
* Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
* Блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным.
* Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
* Не надо разговаривать во время еды.
* Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

###### **ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**

* Громких разговоров и звучания музыки.
* Понуканий, поторапливания ребенка.
* Носильного кормления или докармливания.
* Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
* Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.

**После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.**

###### **СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"**

**1. Не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет оголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

**2. Не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

**3. Не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**4. Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

**5. Не отвлекать**. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

**6. Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве *(например, неограниченные дозы варенья иди мороженого)*. Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

**7. Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, ни какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

***Приучая ребенка правильно вести себя за столом, делать это нужно доброжелательно, не забывая о личном примере - только тогда процесс обучения столовому этикету пройдет легко!***