

# Я сам

С самого раннего возраста нужно приучать ребенка культурно вести себя во время еды. Дети должны знать, что садиться за стол можно только с вымытыми руками, сидеть надо спокойно, есть аккуратно, хорошо прожевывать пищу. Маленькие дети иногда любят руками брать мясо и вылавливать фрукты из компота. Надо объяснять детям, что делать это нехорошо, некрасиво, научить их есть вилкой, ложкой. Воспитание правильных привычек - дело не всегда легкое, оно требует большого внимания со стороны матери и других членов семьи. Прежде всего, для ребенка очень важен пример окружающих его взрослых. Второе, о чем надо помнить, - это постоянство требования. Установленные правила нужно выполнять постоянно, ежедневно, без отступления. Только в этом случае у ребенка сформируются прочные навыки. Большое влияние оказывает на детей обстановка: чистый и аккуратно накрытый стол, нарезанный небольшими кусочками хлеб привлекают внимание детей, и они охотно подчиняются предъявленным требованиям.

*Родители! Будьте терпеливы и настойчивы в своих требованиях*