**Советы по формированию основ культуры питания в семье**

МБДОУ детский сад общеразвивающего вида №16 «Ивушка» воспитатель Колисниченко И.Б.

1. Приходя в детский сад, можно прочитать ребенку меню, положительно отозваться о рационе.

2. Следует воздержаться от негативных оценок при детях. Если появляются вопросы или сомнения, нужно обратиться к воспитателю или к медсестре. Так постепенно родители узнают весь недельный рацион и смогут варьировать блюда детского сада с домашним питанием.

3. Полезно сделать употребление овощей традицией в семье. Важно красиво оформить, обыграть блюдо, подать небольшими порциями. Дети очень любят играть, поэтому можно организовать **игру «Фондю»**. Те же разнообразные овощные ломтики сырые или обработанные выкладывают на блюдце, ставят его на поднос, в соусницы наливают молочный соус, сметану, мясную подливку, детям дают шпажки и предлагают попробовать. Это занятие весьма увлекательно для всей семьи.

4. Использование в процессе общения с ребенком принципа «знаю сам, научу друга» позволяет понять, насколько ему интересны полученные знания и умения, как он применяет их в быту. Можно пригласить в гости своих друзей и друзей своего ребенка и устроить **игру «Продуктовый пир»**. Собравшиеся делятся на команды, имеющие равное количество участников. На подносах для каждой команды выложены разные продукты. Капитанам выдают корзинки или сумки и предлагают отобрать и вкусные, и полезные, на их взгляд, продукты. На счет раз-два-три команды стартуют, а дети анализируют продуктовый набор. Почему тот или иной участник принес этот продукт?

5. Мы предлагаем далее организовать **«Аукцион вкусных и полезных блюд»**. Для этого сервируют праздничный стол, гости приносят приготовленные дома со своими детьми полезные и вкусные блюда, красиво оформленные, сопровождают их рецептами. Одно из условий аукциона заключается в том, что все нужно попробовать и оценить наиболее понравившееся блюдо. В подарок все получают замечательные рецепты вкусных и полезных блюд

**Несколько советов по столовому этикету:**

- Чтобы не испачкаться, отрезаем кусочек подальше от себя;

- вилку держим крепко и под небольшим наклоном, чтобы кусок не выскользнул;

- нож двигаем легко и свободно вдоль зубчиков вилки, отрезая небольшой кусочек, чтобы легко его прожевать;

- если вилка осталась в большом куске, то, придерживая этот кусок ножом, вынем вилку, проткнем ею отрезанный кусочек и поднесем ко рту.

Нож не только разрезает пищу, он помогает положить гарнир на вилку. Двигая по тарелке вилку зубчиками вверх, набираем на нее гарнир, а нож придерживает его, словно заборчик. Никогда не следует накладывать гарнир на вилку ножом.

Ко рту подносим только вилку, а не нож. Если вас попросили подать столовые приборы, протяните правой рукой нож или вилку ручкой к попросившему. Держите прибор в том месте, где его ручка соединяется с лезвием.

То, что легко разделать вилкой, едим без ножа: вареную картошку, котлеты, омлет. Вилку держим в правой руке, а левой придерживаем тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные – под краем.

**Как есть суп**

Левой рукой придерживаем суповую тарелку. Столовая ложка в правой руке: ее ручка лежит на среднем пальце, а большой и указательный придерживает прибор. Ко рту ложку подносим чуть наискосок и, захватывая ее губами, отправляем содержимое в рот. Очень горячий суп не прихлебываем и не дуем на него, подождем, пока немного остынет. В гостях не доедаем суп, а дома можно осторожно, чтобы не испачкать скатерть, наклонить тарелку от себя. Чтобы капельки супа не капали на стол или одежду, ведем ложку в тарелке не к себе, а от себя. Тогда капли упадут в тарелку. Во время еды не кладем ложку на стол: она либо в руке, либо в тарелке. Когда едим, ложка лежит углублением вниз, а закончили – положили углублением вверх, а ручка направлена к правой руке.

**Как есть хлеб**

Кусок хлеба берем из хлебницы рукой, стараясь не касаться других кусков, и кладем на свою пирожковую тарелку. Левой рукой отламываем от куска небольшой кусочек и съедаем. Если нет хлебной тарелки, заменим ее бумажной салфеткой. Пирожок к бульону тоже лежит на этой тарелке, но мы его не разламываем, а подносим левой рукой ко рту и откусываем.

Не рекомендуется с помощью хлеба класть еду на вилку – для этого используют нож. Так поступают совсем маленькие дети. Нельзя играть хлебом: делать из него шарики и катать по столу.

У каждого из нас может случайно разбиться бокал, пролиться вода. В таком случае обязательно попросите прощения у хозяйки дома и скажите, что это нечаянно. Не привлекайте к своей ошибке большого внимания, т.е. не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. Чтобы не произошло подобных неприятностей, не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко, а попросите передать или положить вам на тарелку угощение. Не кладите на тарелку более двух закусок, например, колбасу, ветчину, шпроты, огурец, помидор и др. Съешьте одно – положите другое.

За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся. Разговаривать нужно негромко, немного и свободным от пищи ртом. Никогда не говорим за столом плохо о приготовленных блюдах, а также о том, что может испортить аппетит и настроение.

Не поворачиваемся к собеседнику спиной: сидим прямо, поворачивая только голову. Не спешим выходить из-за стола. Взрослые всегда подскажут, когда это удобнее сделать. Основное правило: первой садится за стол и выходит из-за стола хозяйка дома.

Существует много правил поведения за столом, они легко запоминаются, а также помогают нам хорошо выглядеть во время застолья и создают добрые отношения между людьми.