**Знают ли Ваши дети правила поведения за столом.**

1. Правильно держат вилку, ложку, нож.
2. Не стучат вилкой, ложкой о прибор.
3. Не едят от целого куска.
4. Не выбирают кусок на тарелке.
5. Не вылизывают тарелку, не выливают остатки супа в ложку, не пьют из тарелки.
6. Суп сначала пробуют, набирая треть ложки, а направляют ложку в рот боковой частью.
7. Суп помешивают бесшумно.
8. Не наклоняются низко над тарелкой.
9. Не чавкают.
10. Дичь, мясо, блины, пироги, птицу едят с помощью ножа, отрезая от кусочка, а не делят на части сразу всю порцию.

**Секреты хорошего аппетита.**

1. Готовьте, сервируйте и украшайте блюда вместе с ребёнком.
2. Не делайте за столом замечаний.
3. Не рассказывайте страшных историй.
4. Не говорите о проблемах.
5. Не запугивайте, не упрекайте.
6. Накладывайте еды столько, сколько ребёнок съест.
7. Хвалите ребёнка за старания и воспитанность.
8. Не кормите насильно.

**Как не надо кормить ребёнка.**

1. Не принуждать.

Пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребёнок не хочет есть – значит ему в данный момент не нужно. Если не хочет есть чего-то определённого, -значит, не нужно именно этого.

Никаких принуждений в еде! Никакого « докармливания»!

Отсутствие аппетита во время болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке.

2.Не навязывать.

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения - прекратить и никогда больше не повторять.

3.Не ублажать.

Еда – не средство добиться послушания, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита.

4. Не торопить.

Еда не тушение пожара. Темп еды дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна.

5.Не отвлекать.

Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребёнок отвлекается от еды сам – не протестуйте и не паникуйте: значит он не голоден.

6.Не потакать.

Не позволяйте ребёнку есть в большом количестве конфеты, мороженое и т.д.

7.Не тревожиться и не тревожить.

Не приставать и не спрашивать «Ты поел?», «Ты хочешь есть?». Пусть попросит, когда захочет.

Если ребёнок постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть.