

Культура поведения за столом. Пожалуй, каждый родитель рано или поздно задумывается над этим вопросом, ведь организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

Всем известно пожелание "Приятного аппетита!" Красивая сервировка, вкусные и красиво оформленные блюда, спокойная обстановка - все это создает психологический комфорт во время еды и имеет большое значение не только для хорошего аппетита, но и для формирования навыков культурного поведения за столом. Ребенок учится обращаться со столовыми приборами, старается вести себя хорошо, чтобы заслужить одобрение взрослых, но у него не сразу все получается. Не торопите его, не превращайте прием пищи в военные действия по воспитанию. Ваше раздражение не только испортит ему аппетит, но и затруднит усвоение правил этикета. Только терпение, такт, внимание и деликатная помощь помогут справиться с трудностями, создадут доброжелательную атмосферу во время еды.

Мы часто говорим детям "Когда я ем, я глух и нем". Всегда ли это правильно? Представьте себе дружескую встречу. Приятные друг другу люди молча сидят за столом и сосредоточенно пережевывают пищу. Приятная беседа не только не мешает ребенку все съесть, но и поможет чувствовать себя взрослее, увереннее. Дети могут поддерживать разговор, но они должны усвоить некоторые правила ведения застольной беседы:

- нельзя разговаривать, если во рту еда;
- надо уметь слушать, не перебивая других.

Приучать ребенка к тому, как вести себя за столом необходимо в раннем возрасте. Необходимо объяснять малышу, что за столом нельзя баловаться, вести какие либо разговоры, мешать соседу, облокачиваться на стол, играть приборами, раскачиваться на стульях. Дети должны усвоить, что за столом необходимо сидеть прямо,

использовать приборы по назначению, вести себя тихо, кушать спокойно, не отвлекаться по сторонам.

Для детской безопасности в первую очередь необходимо объяснить ребенку, что тянуть на себя или за края скатерть нельзя, иначе может опрокинуться тарелка с горячим супом или чашка с горячим чаем. Чем раньше, чаще и серьезней маленький человек станет усваивать правила поведения за столом, тем лучше будет и для самого ребенка и для его родителей. Со временем он будет выполнять все автоматически, то есть, свободно и легко.

Прежде всего, ребенку необходимо объяснять, что ему самому и его соседям по столу будет неудобно кушать, если он выложит руки на стол, широко расставив их. Лучше это показывать на примерах в домашней обстановке. Для этого можно усадить за стол, старшего брата, папу, бабушку или дедушки. То есть проводить некоторые уроки поведения за столом.

Самым первым инструментом маленьких детей для пищи является ложка. Она первая помогает малышу принимать пищу самостоятельно. Вот тут и надо начинать показывать ребенку, как держать правильно ложку в руке, то есть не кулачком ухватиться за нее, а держать тремя пальцами, чуть ниже рукоятки. Потом объяснить, что вовсе не стоит запихивать всю ложку в рот, для того, чтобы показать, как он старательно ест. Высасывать пищу с кончика ложки, тоже не годится. Ее нужно подносить ко рту сужающей стороной. Зачерпывать пищу ложкой нужно не на себя, а от себя. Можно даже пойти на хитрость – сказать ребенку, что если правильно делать ложкой, то пища скорее будет убывать с тарелки, а если делать не правильно, то есть в свою сторону зачерпывать суп, то пища будет прибывать и малышу еще долго придется сидеть за столом.

Относительно детей четырех лет, то их уже можно знакомить с таким инструментом как вилка. Хотя почему-то в раннем возрасте они к ней почти все не равнодушны. И никак не поймут, почему родители не разрешают пользоваться вилок, и все время подсовывают ложку.

Для начала нужно научить ребенка держать вилку в правой руке, тремя пальцами, и упираться в ту часть вилки указательным пальцем, где она переходит в черенок. Когда же ребенок станет старше, можно объяснить и показать на примере, что вилкой и ножом пользоваться одновременно намного удобней, только вот в этом случае, вилка должна находиться в левой руке, а нож в правой.

Такие детали, как держать правильно вилку, то есть под уклоном, тоже обязательно нужно показывать ребенку. Так он поймет, что от наклона вилки зависит чистота одежды, то есть пища не будет соскальзывать с тарелок на платье или брюки.

Знакомя ребенка с вилкой и ножом, следует объяснять, что мягкую пищу можно отделять только вилкой, — это котлеты, фрикадельки, зразы, блинчики, рыба, а вот с более твердой пищей, необходимо справляться с помощью ножа. Так же ребенок должен знать, что заранее нарезать все блюдо не стоит. Так как оно сразу остынет и будет не таким вкусным. Пусть ребенок знает, что, съев один отрезанный кусочек, можно отрезать следующий.

Дети старшего возраста должны уже четко знать, что жидкие блюда едятся ложкой. А каши, яичницы, запеканки, вареные овощи, мясные и рыбные блюда едятся вилкой.

Необходимо научить детей тщательно пережевывать пищу, не глотать большими кусками, не спешить за столом, не брызгать едой. Дети должны усвоить, что шумное поведение за столом это крайне не красиво, и это говорит о невоспитанности ребенка.

Обучая детей нужно учитывать их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребёнка пользоваться вилкой, если он ещё не научился правильно есть ложкой.

Культурно-гигиенические навыки приема пищи у детей надо рассматривать с учетом возрастных особенностей ребенка. Причем в процессе приобщения его к этикету пристальное внимание уделять взаимодействию воспитателей дошкольных учреждений с родителями

воспитанников. Согласованность действий в этом вопросе приобретают едва ли не первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, к разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Психологические аспекты организации питания детей выявляются как в условиях дошкольного учреждения, так и дома. Внимание следует обращать на качество предлагаемых детям блюд, соответствие пищи требованиям растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.

Профессиональная обязанность воспитателя дошкольного учреждения – научить ребенка правилам поведения за столом. Этот процесс происходит как в специально организованной деятельности, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Если у ребенка проблемы с едой, то важно выяснить причины возникновения плохого аппетита, а они могут быть разными. Ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например обиды. Огорчения. Все это вызывает общее утомление, и даже переутомление, с которым организм ребенка не справляется. Причинами плохого аппетита могут быть и наличие разных заболеваний, повышенная возбудимость. Питание таких детей осуществляется по рекомендациям медицинского персонала.

В дошкольное учреждение поступают дети, у которых не воспитано правильное отношение к еде. У одних выражена привычка потреблять однообразную пищу (например, сосиски, макароны), у других – только любимые блюда, некоторые просто не приучены самостоятельно питаться.

Следует обеспечить постоянное, безо всяких исключений, выполнение установленных гигиенических правил ребенком. Ему

объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно освоить нужный навык. Например, прежде чем начать мытье рук, надо закатать рукава. Хорошо намылить руки. Вымыть тщательно, смыть мыло, взять свое полотенце и насухо вытереть руки.

Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие, (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него.

Сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он забудет о каком-либо из них, например, прибежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека или напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку. Но если у ребенка своевременно не сформированы соответствующие навыки, то выполнение их требует от него больших усилий.

Необходимо обратить внимание на следующие моменты:

Как ест ребенок;

Каково его поведение за столом;

Умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полотняной и бумажной салфетками;

Знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше.

Малыш, как только взял в руку ложку и тянет ее ко рту – мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно. С раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

На столе всегда порядок. Чистота и красивая сервировка;

За столом сидим с чистым лицом и руками;

Правильно пользуемся столовыми приборами салфетками;

Застолье проходит без крика и резких замечаний;

Обязательно благодарим за еду и совместную трапезу. Постепенно внушаем ребенку разумность этих правил, начинаем обучать его культурно-гигиеническим навыкам.

Все мы знаем правила поведения за столом: не кричать, не разговаривать, не сорить, не садиться за стол с грязными руками, не оставлять еду на тарелке и еще много всяких «не». Ребенку трудно выполнить все эти требования. Только терпение взрослых, их похвала и уверенность в способностях ребенка приведут к положительным результатам в освоении правил столового этикета.

Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка. Пусть он сам подумает и объяснит, как можно за столом ухаживать за мамой, бабушкой, почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, почему благодарим за угощение, а не отзываемся о нем плохо, если оно нам не понравилось, и т.д.

Важно обращать внимание на то, правильно ли ребенок держит приборы в руках, поскольку переучивать всегда сложнее, чем научить.

Ребенок легко запоминает эти правила. Ему кажется, что соблюдая их, он стал старше и умнее. Он даже следит за взрослыми – так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом, создавать особые условия для правильной и красивой еды.

Только терпение и любовь взрослых помогут детям справиться с трудностями в освоении столового этикета, соблюдение которого столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.