***Правила поведения за столом.***

Правила поведения, как за столом, как и правила этикета должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возраст- останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его очень страстного желания – делать все самостоятельно! Если этот момент упустить и делать все за ребенка ( я делаю аккуратнее и быстрее; он еще очень мал; и т. д.)

Вы рискуете, прежде всего, психическим здоровьем ребёнка. Упущенный навык в определённом возрасте, (а виновны только Вы – не научили), создаёт потом трудности, прежде всего для ребёнка.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку почему так делать нельзя. Например: «Если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки…»

Родители, помните! Вести себя дома нужно так же, как и в гостях!

Никогда не давайте скидку «Ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!». Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали есть торт руками и плеваться тем, что ему не нравится, а тут вдруг мама начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете…

Если это нельзя – это нельзя всегда!

Если это можно – это можно всегда!

Ребенка, как можно раньше (уже с года!) можно посадить с вами за общий стол, но оставив его в высоком стульчике. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.

В столовую (кухню) мы не приносим игрушки. Столовая – только для еды. «Отнеси игрушки в игровую. Положи их на стульчик или на полку… Игрушки подождут тебя пока ты поешь…»

Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.

Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (жидкие блюда) ложкой. Вторые блюда – вилкой. Таким образом, Вы приготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнутся в дальнейшем.

Ребенка нужно учить сразу, держать ложку правильно! Ее нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним (Ни в коем случае не в кулаке!Переучивать будет сложно).

Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом – недопустимо!)

Еду нужно класть в рот по чуть- чуть, а не «набивать» полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками! (Иначе, ты или подавишься, или задохнешься, или выплюнешь все обратно, что не допустимо! Если ты так сделаешь в гостях, или при постороннем, то ему будет плохо и неприятно. Так делать стыдно!)

«Тянуть» суп с ложки нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал).

Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем. (Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!)

Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова! Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его за локоть! (помогая ребенку справится на первых этапах.

А вот так мы держим вилку, когда едим салат, плов или гречневую кашу, овощи, т. е. «рассыпчатые» блюда. Потому что пищу так удобнее брать.

Вот так можно учить ребенка есть, когда он самостоятельно сможет «разломить» вилкой котлету, сырники и т. д. (Пищу «накалывают» на вилку).

В то время когда ты жуешь, то ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп

Если левая рука не занята хлебом, то она должна лежать на столе, а не под столом.

Спина должна быть прямая,(не стоит ее выгибать в виде вопросительного знака и упираться в стол, потому что вскоре будет болеть желудок или живот.

Чашку нужно поднимать ко рту, а не наклоняться к ней, когда она стоит на столе.

Пить надо тихо, так чтобы тебя никто не слышал.

Когда ты выпил, поставь чашку на стол. Держать ее в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо расплескаешь все на стол, на себя или на пол).

Вставая из-за стола, обязательно нужно поблагодарить (сказать «спасибо»!)

***Приятного аппетита!***

