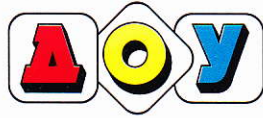


ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. ГУМЕНЮК, Н. А. СЛИСЕНКО

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



ДЕТСТВО-ПРЕСС



## ЗНАКОМСТВО РЕБЕНКА С ПРАВИЛАМИ ЭТИКЕТА ЗА СТОЛОМ

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно такими мы хотим видеть наших малышей! Этичное поведение всегда связано с гармонией и порядком, оно оказывает влияние на эстетическое развитие ребенка, способствует формированию эстетики чувств. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания.

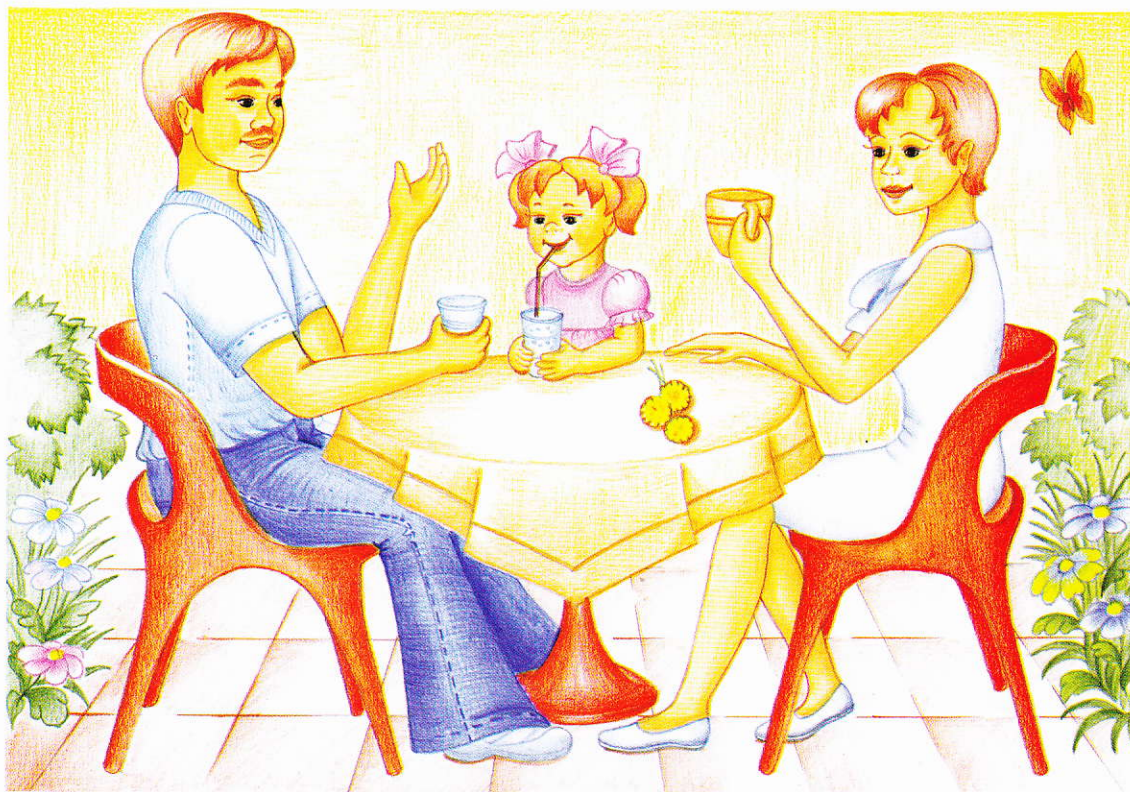
Чем раньше ребенок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Ребенка как можно раньше (уже с года!) можно посадить с вами за общий стол, поставив для него высокий стульчик. Когда малышу исполнится 3 года, самое время начать учить его **правильному поведению за столом**.

То, чему вы научите ребенка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент страстного желания ребенка — делать все самостоятельно! Упущенный навык в определенном возрасте позже создает трудности прежде всего для ребенка.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво 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...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребенок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители, помните об этом!

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





## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

### *Как правильно сидеть за столом:*

- садиться за стол можно только с чистыми руками;
- сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- на стол можно положить только запястья, а не локти;
- руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

### *Во время еды следует:*

- есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- есть беззвучно, а не чавкать;
- съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

*Не забывайте пользоваться салфетками!*

