

# **Обучение поведению за столом**

**Консультация  
для родителей**



*С раннего детства важно приучать ребенка есть аккуратно, беззвучно, правильно пользоваться приборами и салфетками. Правила правильного поведения за столом необходимо показывать на собственном примере.*

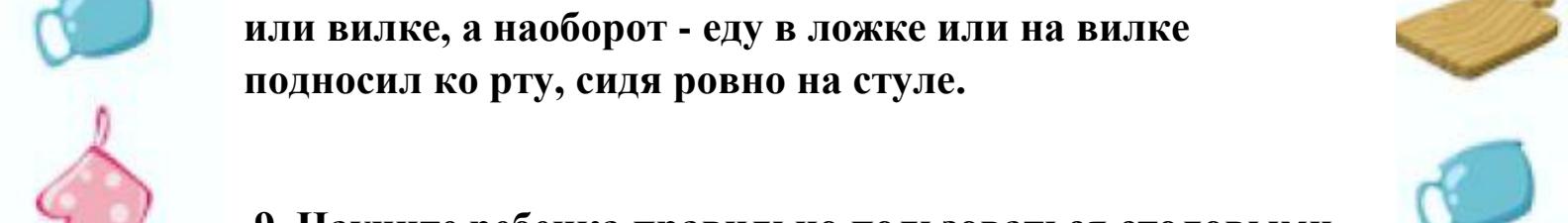
*Старайтесь ежедневно устраивать обед или ужин за семейным столом. Даже если он будет длиться не больше получаса, это позитивно скажется на воспитании ребенка.*



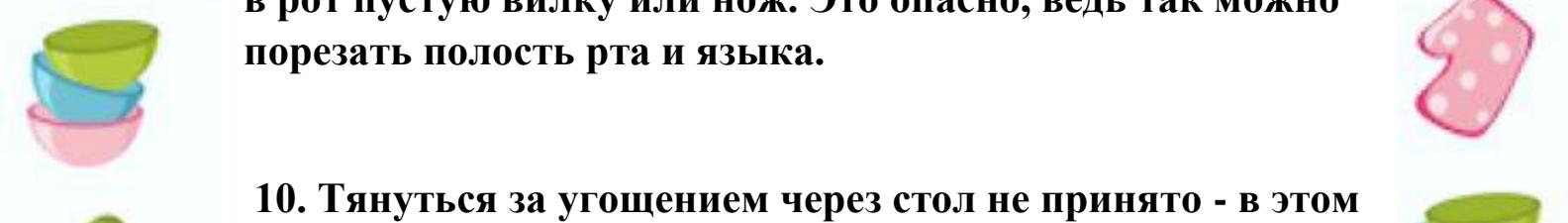
- С самого маленького возраста приучайте ребенка мыть руки перед едой.**
- Позволяйте малышу принимать пищу исключительно за обеденным столом.**
- Напоминайте, что за обеденный стол садятся не для игр и развлечений. Поэтому игрушки, книжки, а также телевизор во время еды недопустимы.**
- Объясните, что раскачиваться на стуле или играть со скатертью ни в коем случае нельзя. Ведь так можно упасть или стянуть скатерть и опрокинуть на себя горячий суп.**
- Не разрешается зацикливать ногу на ногу, вытягивать ноги под столом или же обхватывать ними ножки стула.**
- За столом надо сидеть надо прямо, не сутулясь, нельзя шалить и блокачиваться на стол.**
- Не позволяйте ребенку за столом играть с едой, лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, рассчитывая, что так он съест больше.**



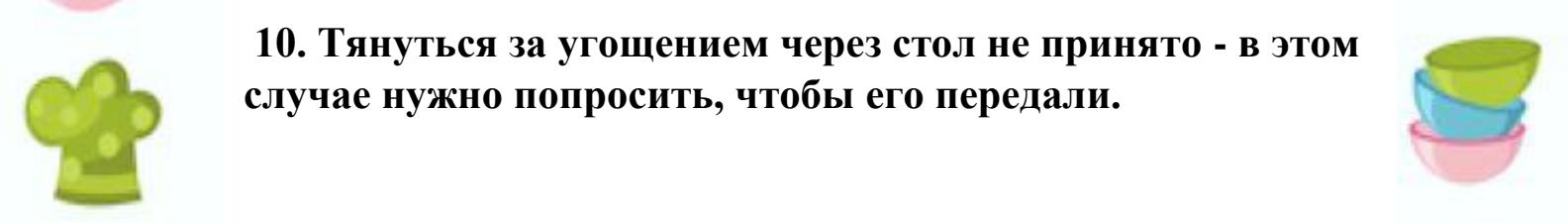
**8. Следите за тем, чтобы малыш не наклонялся к ложке или вилке, а наоборот - еду в ложке или на вилке подносил ко рту, сидя ровно на стуле.**



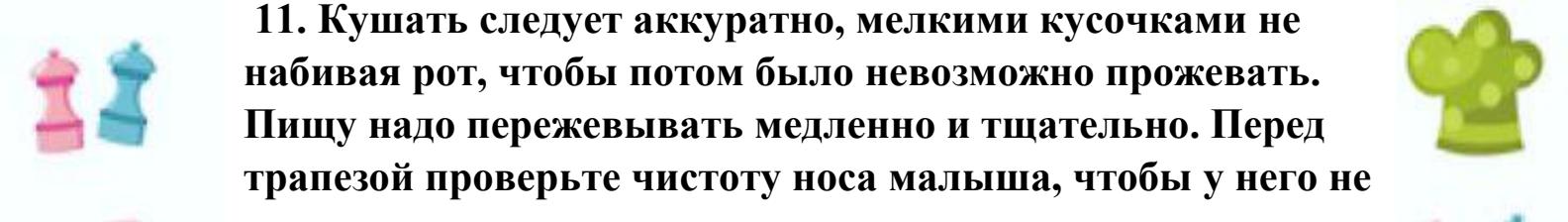
**9. Научите ребенка правильно пользоваться столовыми приборами. Нельзя ни в коем случае играть с ними, брать в рот пустую вилку или нож. Это опасно, ведь так можно порезать полость рта и языка.**



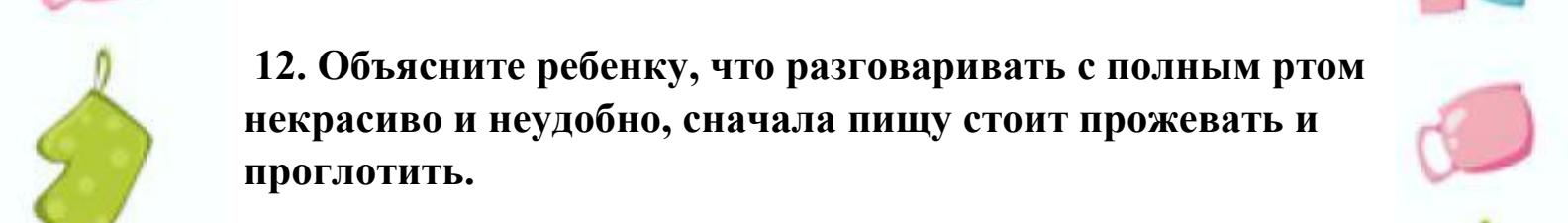
**10. Тянуться за угощением через стол не принято - в этом случае нужно попросить, чтобы его передали.**



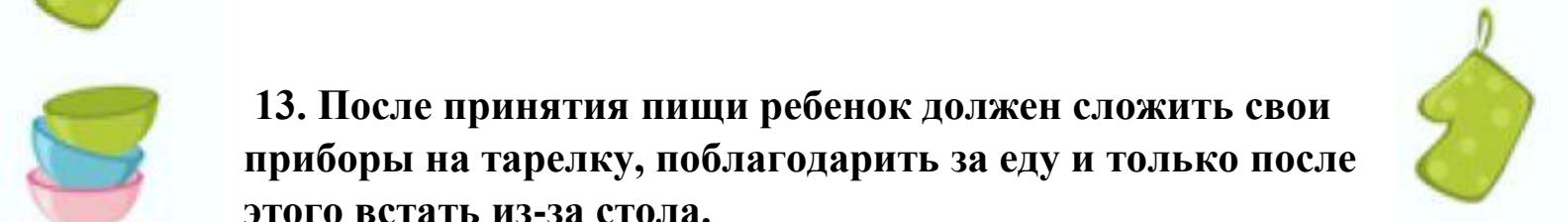
**11. Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками не набивая рот, чтобы потом было невозможно прожевывать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно. Перед трапезой проверьте чистоту носа малыша, чтобы у него не появилась привычка чавкать или сопеть.**



**12. Объясните ребенку, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала пищу стоит прожевать и проглотить.**



**13. После принятия пищи ребенок должен сложить свои приборы на тарелку, поблагодарить за еду и только после этого встать из-за стола.**



**Следует также помнить, что обстановка, в которой приходится ребенку принимать пищу, должна быть спокойной и гармоничной, создавать хорошее настроение.**

