

## *Чему мы учим в детском саду*

- Правильно держать ложку, вилку.



- Пользоваться ножом.
- Не стучать столовыми приборами о тарелку, чашку.
- Не запрокидывать голову во время питья компота.
- Не наклоняться низко над тарелкой.
- Пережевывать пищу с закрытым ртом.
- Пользоваться салфеткой.
- Благодарить после еды.
- При временном прекращении еды класть столовые приборы на бортик тарелки.
- После еды ополаскивать рот..

МБДОУ

«Детский сад № 2 «Звёздочка»  
муниципального образования городской  
округ Симферополь Республики Крым



## **«О питании всерьёз»**



### Содержание:

- Если ребёнок плохо ест.
- Сервировка стола
- Правила поведения за столом.

*Симферополь 2022*

## *Если ребёнок плохо ест*

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

### *Полезные советы:*

- ✓ Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и тоже, что и он.
- ✓ Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребёнок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- ✓ За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
- ✓ Почаще готовьте что-нибудь вместе.
- ✓ Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

## *Как справиться с проблемой,*

*если она уже есть?*

*Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:*

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

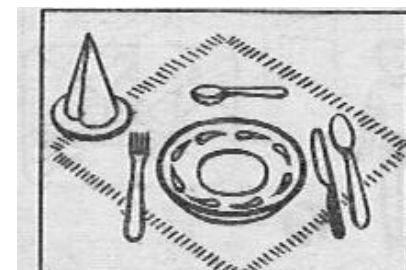
*Если ребёнок ест слишком вяло:*

Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

*Если ребёнок слишком разборчив в еде:*

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

## *Сервировка стола*



### *Правила поведения за столом.*

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, 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 возрасте – останется на всю жизнь.

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, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно, почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!  
ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!