***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.

 ***Как предотвратить проблему***

 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 и
плеваться тем, что ему не нравится, а тут мама
вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно
почему вы так поступаете…

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

 Правильно держат ложку и вилку.

 Умеют пользоваться ножом.
 Не стучат столовыми приборами о тарелку,
чашку.

 Не едят с целого куска.
 Не выбирают кусок на тарелке.
 Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты

едят с помощьювилки (см.рис.), без ножа.

 Не вылизывают тарелку, не выливают в

ложку, не пьют из тарелки.
 Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая

1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
 При доедании супа тарелку наклоняют от
себя.
 Не запрокидывают голову во время питья
компота.
 Не наклоняются низко над тарелкой.
 Пережевывают пищу с закрытым ртом.
 Не чавкают.
 Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают
рот, а прикладывают ко рту.
 Использованную салфетку кладут справа под
бортик тарелки.
 Использованные столовые приборы: ножи,
вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно
ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
 Благодарят после еды и убирают посуду.
 При временном прекращении еды кладут
столовые приборы на бортик тарелки.
 После еды пополощи рот.