***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.