# Консультация для родителей «Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом»

Уважаемые родители!

То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его страстного желания - делать все самостоятельно!

Упущенный навык в определенном возрасте, (а виновны только Вы – не научили, создает потом трудности, прежде всего, для ребенка.

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!**

**Золотые правила поведения за столом во время приема пищи.**

•Ребенка, как можно раньше (уже с года) можно посадить с вами за общий стол, поставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему хочется быть взрослым.

•В столовую (кухню) мы не приносим игрушки. Столовая - только для еды. «Отнеси игрушки в игровую комнату. Положи их на стул, просто на полу в уголке. Игрушки подождут тебя, пока ты поешь».

Игрушки, книжки, а также телевизор во время еды недопустимы.

•Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.

•Приучайте ребенка, есть первые жидкие блюда ложкой. Вторые блюда – вилкой (с 3,5 лет). Таким образом, Вы приготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнуться в дальнейшем.

•Не делайте из ребёнка принца или принцессу. Пусть ест то, что приготовлено всем. Изысков быть не должно. Но разнообразие – приветствуется. И оформление может быть интереснее, чем у взрослых. И никаких поощрений в виде конфет. Ребёнок должен просто есть, а не отрабатывать приз. Если он голоден – съест и без обещаний сладкого.

•Ребенка нужно сразу учить держать столовые приборы правильно! Ложку нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним. Нельзя ни в коем случае играть с ними, брать в рот пустую вилку или нож. Это опасно, ведь так можно пораниться и порезать язык.

•Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом – недопустимо)

•Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками не набивая рот, чтобы потом было невозможно прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно.

•«Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал).

•Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем. ("Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!")

•Самое главное правило: мы поднимаем руку и подносим ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова!

Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть, помогая ребенку справиться на первых этапах.

•В то время когда ты жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.

•Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать на столе, а не под столом.

•Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не наклоняться к чашке, когда она стоит на столе. "Оторви локти от стола и подними чашку ко рту". Спина должна быть прямая! Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.

•Когда ты выпил, поставь чашку на стол. Держать ее в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо прольешь все на стол, а то и на пол).

•Вставая из-за стола, обязательно нужно приучать ребёнка благодарить: «Спасибо!»

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