

## ***У вас появилось свободное время? Тогда вы спокойно можете научить ребёнка есть самостоятельно!***

### ***Правила поведения детей за столом:***

- Научите малыша сидеть за столом с прямой спиной, не надо опираться локтями о стол, или расставлять их слишком широко.
- Подносить ко рту наполненную ложку с едой нужно аккуратно, не проливая содержимое.
- Еду не разбрасывать, не жевать с открытым ртом, после еды складывать ложку или вилку на свою тарелку.
- Научите ребёнка чтобы он пищу пережёвывал с достаточной тщательностью.
- Нельзя позволять играть со столовыми приборами и посудой, смеяться, кричать за столом, поднимать еду с пола и класть в рот.
- Желательно, чтобы еда, положенная на тарелку, была съедена ребенком без остатка. Поэтому очень важно правильно рассчитать размер порции. Слишком большая порция вредна для ребенка, его организму сложнее справиться с нагрузкой, а после слишком маленькой порции ребенок очень скоро проголодается.
- Во время приёма пищи не надо включать телевизор, не отвлекайте ребёнка, он должен кушать в тишине, процесс приёма пищи не должен затягиваться!
- Важно научить ребенка пользоваться салфеткой.

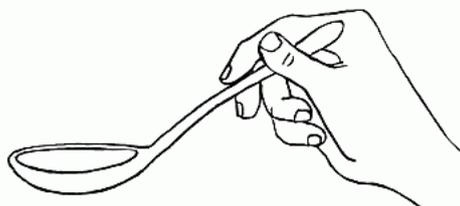
### **Учите ребёнка правильно держать столовые приборы!**

Умение пользоваться ложкой и вилкой нужно прививать ребенку постепенно и систематически.

Вначале дети обычно держат ложку в кулаке. До 2,5 лет – это вполне нормально и допустимо.



Но потом надо постепенно приучать малыша **держат ложку правильно**: чуть ниже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним. Важно следить, чтобы ребенок держал ложку в «правильной» руке, т.е. если он правша – в правой, а если левша – в левой.



Когда ребенок научится хорошо держать ложку, следует приучать его правильно пользоваться вилкой.

**Вилку** ребенку лучше **не давать раньше трех лет**. Примерно с этого возраста малыш уже понимает, что он может уколотся острым предметом. Для ребенка нужна маленькая вилка, зубья которой не очень острые. Нужно объяснить и показать ребенку, как пользоваться вилкой, в зависимости от блюда, которое он кушает: когда зубья вилки должны быть направлены вниз, а когда – вверх (*когда кушаешь вилкой макароны или картофель нужно зубья держать вниз, а если кушаешь пюре, то боком*).

