

**"Правильный пример
или
основные правила приема пищи"**



Вот и солнышко садится, это вечер к нам стучится.
Вся семья вернется в дом, соберется за столом.

Вечер

1. Ежедневно садиться за стол всей семьей.
2. При необходимости — научить ждать, пока соберутся все присутствующие.
3. Потреблять пищу правильно, без спешки и суеты.
4. Избегать активной жестикуляции и громких разговоров.
5. Отучить себя от перекусов и спешного употребления еды на ходу.
6. Мыть руки перед каждым приемом пищи, вне зависимости от того, чем был занят малыш до трапезы: гулял на улице или играл дома. Если гигиенические процедуры будут проводиться всей семьей, они быстро войдут в привычку.
7. Прием пищи должен проходить исключительно в предназначенной для этого зоне.
8. Чтобы воспитать в ребенке аккуратность, его можно привлечь к сервировке стола и уборке посуды после трапезы.
9. Приучите всех членов семьи пользоваться обеденной салфеткой — следы салата с нее отстирать легче, чем с праздничной рубашки. Салфетку следует всегда класть рядом со столовыми приборами. Усевшись за стол, ребенок сам будет заправлять её за воротничок.
10. Чтобы малыш не клал локти на стол, не ерзал и не раскачивался на стуле, следует позаботиться об его удобстве во время трапезы. Он всегда должен сидеть правильно, с ровной спиной.
11. Желательно, чтобы трапеза проводилась в тишине, без телевизора или использования мобильных гаджетов. Так все участники смогут сосредоточиться на происходящем и спокойно пообщаться.
12. Ребенку нужно объяснить, что откусывать нужно ровно столько, сколько он сможет прожевать с закрытым ртом.
13. Еду из тарелки нельзя брать в руки и играть с ней. А вот хлеб, наоборот, нужно брать только руками.

14. Желательно съесть всю порцию, не оставляя еду в тарелке. Лучше положить ребенку меньше, а потом дать добавку.
15. В конце нужно поблагодарить за вкусный обед хозяйку дома. Элементарное выражение благодарности — признак вежливости и хорошего воспитания.



Приятного всем аппетита!!!