

Культура еды уже в дошкольном возрасте.



Культура поведения за столом – это часть общей культуры человека. Её надо воспитывать с самого раннего возраста и дома, и в детском саду.

Как вести себя за столом?

Воспитайте сдержанность. Прежде всего, приучите ребенка не опаздывать к столу: во-первых, потому, что питание в установленное время гораздо полезнее для здоровья; во-вторых, потому, что нарушение домашнего порядка приема пищи является неуважением к тем, кто ждет. Прежде чем сесть за стол, необходимо вымыть руки с мылом и проверить свой внешний вид. Запретите ребенку сидеть за столом, сгорбившись и низко склонившись над своей тарелкой. Объясните, что нельзя класть на стол руки или облокачиваться на него, раскачиваться на стуле, а также когда и как можно разговаривать за столом.

Без ножа не обойтись. Когда вашему ребенку исполнится пять лет, вы уже можете учить его пользоваться столовым ножом. Ребенок должен уметь держать вилку в левой руке, чтобы правая рука оставалась свободной для ножа. Также ему надо знать, что ножом режут только ту пищу, которую нельзя размельчить вилкой. Рыбу, сырники, котлету, заливное, яичницу ножом резать не надо - их легко разломить вилкой. При этом разрезается на куски не вся порция сразу, а отрезается небольшой кусочек после того, как предыдущий разжеван и проглочен. Гарнир - овощи, картошку, макароны – набирай на вилку с помощью корочки хлеба. Все, что находится в супе, разделяют ложкой. Мясо, которое трудно разделить, разрезают ножом, но только после того, как суп съеден. Окончив еду, ложку не облизывай. Грязные нож и вилку на стол не клади. И еще одно важное правило: обязательно объясните своему ребенку, что нож никогда не надо брать в рот – ведь при этом можно порезать губы

и язык. Из общего блюда на столе запрещено брать еду своей личной вилкой – для этого пользуются специально предназначенным прибором.

Очень неприлично перебирать еду на общем блюде в поисках лучшего куска – это демонстрирует не только невоспитанность, но и эгоизм вашего ребенка. Научите его брать только то, что лежит с краю. Если у вас на столе находится какое-либо кушанье в небольшом количестве, приучите его брать столько, чтобы осталось и для других, сидящих за столом. Очень важным фактором воспитания столового этикета является развитие у малыша уважения к пище. Родители терпеливо должны добиваться того, чтобы ребенок не оставлял на тарелке недоеденных кусков и не играл с едой. Особое отношение у детей должно сложиться к хлебу, как к самому главному и почитаемому
всеми
продукту.