

Информация о правилах соблюдения этикета за столом во время приема пищи

Даже самый маленький представитель нашего общества знает, что за **столом себя «следует вести»** в определенной манере. То, что можно, а что нельзя делать во **время** еды – закладывается родителями в раннем детстве. **Правила поведения за столом** для детей начинаются с игры «*во взрослых*», постепенно переносятся в режимные моменты **приемы пищи**, становятся нормой **поведения**.

Золотые правила поведения за столом во время приема пищи.

1. 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.

2. 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».

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

4. 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.

5. Ребенка нужно сразу учить **держат 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.

6. 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!

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

8. Когда ребенок пьет, 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.

9. 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).

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

Соблюдение определенных **правил этикета за столом** имеет смысл и несет конкретную пользу для детей. Рассмотрим некоторые из них:

- Мытье рук перед едой защищает организм от попадания болезнетворных бактерий вместе с едой;

- Сервировка **стола** с использованием чистой скатерти и одноразовых салфеток защищает продукты от соприкосновения с покрытием обеденного **стола**;

- Требование «*не вертеться*» и не разговаривать во **время приема пищи** – профилактика серьезных инцидентов за **столом** (*ребенок может подавиться*);

- Просьба «*не торопиться*», сидеть прямо и тщательно пережевывать пищу есть ни что иное, как помощь желудку переварить съеденное быстро и легко;

- Салфетка, постеленная на колени (*или на груди*) защитит одежду от загрязнения.

Родители, помните! Вы для своего ребенка - пример для подражания!