



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад № 109 «Аленушка»
(МАДОУ ЦРР – «Д/с 109»)

**Консультация для родителей
«Воспитание у детей культуры поведения за столом»**

Подготовила Ватолина Е.К
воспитатель младшей группы:

Барнаул, 2023

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

Основа основ правильного родительского воспитания – личный пример.

Если вы сами умеете вести себя за столом, легко и грациозно пользуетесь ножом и вилкой и всегда благодарите домашних после еды – половина успеха уже у вас в кармане.

Ведь для подрастающего крохи нет ничего ценнее, чем тот опыт, который он черпает, глядя на родителей.

Выбираем детские приборы.

Вилка ребенка должна быть маленькой и не слишком острой. На первых порах маленького ребенка обучают есть вилкой, держа ее только в правой руке. Ему объясняют и показывают, что вилку держат по-разному, в зависимости от того, что едят. Если на тарелке лежит, к примеру, жареный картофель, кусочки мяса или рыбы, то вилку держат так, чтобы ею было удобно накалывать куски пищи, то есть зубьями книзу.



В тех случаях, когда едят пюре, кашу или другую рассыпчатую пищу, нужно повернуть вилку изгибом кверху, чтобы было удобно подгрести кушанье. Приучайте также ребенка, накалывая пищу вилкой, держать ее наклонно к плоскости тарелки, иначе вилка может соскользнуть с гладкой поверхности и разбрызгать содержимое тарелки на скатерть и одежду.

Вполне удобно есть вилкой, а не ложкой, омлет, яичницу, нежидкие каши, овощи, котлеты, гарниры. К этому следует приучать и потому, что обычно, когда подают второе блюдо, ложка со стола уже убрана.

Существуют определенные правила при пользовании столовыми приборами.

- Когда едят только вилкой, ее берут в правую руку.
- Не следует брать вилку, нож или ложку чересчур близко к основанию.
- Нельзя брать ложкой то, что можно взять вилкой.
- Брать на вилку можно столько, сколько на ней умещается, не сваливаясь.
- Кусочком хлеба правой рукой можно помочь положить на вилку кусок блюда с тарелки. Такие блюда, как омлеты, овощи, запеканки, едят только при помощи вилки.

- Окончив еду, нож и вилку кладут в тарелку параллельно ручками влево рядом друг с другом. Это знак (официанту, обслуживающим лицам) убрать тарелку.

Научите ребенка правильно держать столовые приборы и пользоваться ими, чтобы избежать травм.

- Ни в коем случае не стоит играть со столовыми приборами, брать в рот нож, пустую вилку. Это может привести к порезам полости рта и языка, что естественно, никаких хороших ассоциаций не вызовет.

- Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать



медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду.

Объясните, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала стоит пищу прожевать и проглотить, а уже потом разговаривать. Но все же, не стоит злоупотреблять разговорами за едой.

- Напомните, что за стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений. И поэтому, различные книжки, а также телевизор за едой противопоказаны.

- После принятия пищи ребенок должен сложить свои приборы на тарелку, как говорилось выше, поблагодарить хозяев, и только после этого встать из-за стола. Неплохо было бы предложить ребенку помочь убрать со стола. И, конечно же, не забывайте помыть руки и после еды.

Правила поведения детей за столом

- Научите малыша сидеть за столом с прямой спиной, не надо опираться локтями о стол, или расставлять их слишком широко, мешая соседу.

- Подносить ко рту наполненную ложку с едой нужно аккуратно, не проливая содержимое боковой частью.

- Еду не разбрасывать, не кушать с открытым ртом, после еды складывать ложку или вилку на свою тарелку.

- Важно научить ребенка пользоваться салфеткой.

- Научите ребёнка кушать медленно, чтобы он пищу пережёвывал с достаточной тщательностью.

- Нельзя позволять играть со столовыми приборами и посудой, смеяться, кричать, за столом, поднимать еду с пола.

- 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.

- Не ссорьтесь за столом, это может, ухудшить процесс приёма пищи, снизить аппетит.

Если Вы представите все это в виде игры, то Вашему ребенку не будет скучно, и он захочет еще не раз провести такой интересный званый ужин.

Можете предложить ему в следующий раз пригласить уже реальных гостей из числа своих друзей, и Вы увидите, как он загорится, и с какой радостью возьмет на себя обязанности гостеприимного хозяина!

И помните, принятие пищи должно вызывать удовольствие, как у детей, так и у взрослых!

