

Питание и воспитание. Ребенок за столом.

Когда и как начинать обучение ребенка столовому этикету

Основам столового этикета необходимо обучать с раннего детства, используя следующие правила:

- Информация, формируемые умения и навыки должны соответствовать возрасту ребенка.
- Необходимо придерживаться подхода «от простого к сложному».
- Единство требований взрослых (мама, папа, бабушки, дедушки).
- Систематичность, а не по необходимости.
- Личный пример родителей.

Правила поведения за столом для детей – это своеобразный тест на взросление ребенка. Сегодня мы надеваем на малыша слюнявчик, чтобы не испачкать одежду. Завтра показываем, как аналогично пользоваться салфеткой. Послезавтра он делает это самостоятельно.

Остановимся подробнее на особенностях обучения принятым правилам за столом в соответствии с возрастом ребенка.

2-3 года – учим правильно держать ложку, приучаем к аккуратности.

3-4 года – формируем элементарные навыки культуры питания: учим пользоваться столовой и чайной ложками, салфетками.

4-5 лет – улучшаем полученные навыки: умение брать пищу небольшими порциями, тщательно пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться рекомендуемыми столовыми приборами.

5-7 лет – учим правильно пользоваться и вилкой, и ножом; есть аккуратно, бесшумно, за столом сидеть ровно; обращаться с просьбой, благодарить.

Для стимулирования у малышек желания учиться правилам этикета желательно приобрести специальные детские столовые приборы. При этом необходимо учитывать следующие моменты:

- детские приборы меньше размером, чем столовые приборы для взрослых;
- рекомендованный материал для изготовления: силикон, пластик (для малышек), нержавеющая сталь, реже – мельхиор или серебро (для детей от 3-лет);
- «детский дизайн» для того, чтобы вызвать у ребенка интерес и желание использовать по назначению;
- состав набора: ложка столового типа, вилка, нож, чайная ложка.
-

Как правильно пользоваться столовыми приборами

В 1-2 года у ребенка еще слабо развита моторика. Поэтому самому держать ложку ему сложно. Мама учит, как зачерпнуть небольшую порцию, как поднести ко рту так, чтобы еда не вылилась на стол.

При этом малыш хорошо понимает, что такое ложка, для чего она нужна, делает первые попытки есть самостоятельно.

В 3 — 4 года дошкольник еще осваивает навыки аккуратного принятия пищи. При этом он уже ест самостоятельно. Мама знакомит ребенка с вилкой. Она показывает, как ее держать и правильно захватывать кусочки мяса или гарнира.

В 5 — 6 лет процесс обучения усложняется. Ребенка знакомят с ножом. Родители объясняют, что ножом режут крупные кусочки пищи в своей тарелке. Чтобы было удобно,

нож держат в правой руке, а вилку в левой.

В 7 лет ребенок знает для чего нужен столовый этикет для детей и при правильном обучении владеет столовыми приборами.

Основные принципы правильного поведения за столом

Правила поведения для дошкольников за столом – это столовый этикет, определяющий допустимые манеры поведения во время приема пищи.

Что можно и нужно делать:

- Обязательно мыть руки перед едой;
- Полотняные салфетки необходимо развернуть и положить на колени;
- Только необходимое количество пищи класть на свою тарелку;
- Есть и пить, не издавая звуков;
- Пережевывать пищу только с закрытым ртом;
- Использовать столовые приборы по назначению;
- Суп доедать ложкой, слегка наклонив от себя;
- Если захотелось попробовать блюдо, находящееся не рядом, необходимо вежливо попросить передать;
- Из общей тарелки перекладывать общей ложкой или вилкой необходимое количество в свою тарелку;
- После еды пользоваться бумажными салфетками;
- Положить приборы на стол после приема пищи;
- Поблагодарить в конце приема пищи.

Чего делать нельзя:

- Разговаривать с полным ртом еды;
- Указывать на присутствующих пальцами или столовыми приборами;
- Откусывать большие куски;
- Высасывать напиток через соломинку до последней капли;
- Выбирать лучший кусок с общей тарелки – берется тот, что ближе;
- Мака́ть хлеб в соус;
- Крошить хлеб вокруг себя;
- Наклоняться к чашке, вместо того чтобы поднести ее ко рту, когда пьешь;
- Пачкать скатерть.

Как правильно сидеть за столом:

- Локти на стол не класть;
- Нельзя вертеться и задевать окружающих;
- Неприлично раскачиваться на стуле и болтать ногами;
- Нужно слегка наклонить голову и на эту высоту подносить вилку или ложку при приеме пищи.