Родителям на заметку!

Знание правил этикета всегда отличает культурного человека, таким мы хотим видеть нашего ребенка. Соблюдение правил поведения за столом важно и с точки зрения правильного питания.

Воспитание культуры поведения за столом будет эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку правила. Этикету можно научить, показывая ребенку хороший пример!

Как правильно сидеть за столом:

- *Садиться за стол можно только с чистыми руками;*
- *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;*
- *На стол можно положить только запястья, а не локти;*
- *Руки следует держать как можно ближе к туловищу;*
- *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;*
- *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

Во время еды следует:

- *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;*
- *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;*
- *Есть беззвучно, не чавкать;*
- *Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и не вытирать тарелку хлебом;*
- *Хлеб брать только рукой.*
- *Пользоваться салфетками!*
- *Жидкое блюдо ешь ложкой, а твердое - вилкой ("Ложкой ешь кисель и кашу, суп, пюре и простоквашу").*
- *Не забывай благодарить за обед!*

Игры по питанию для детей и родителей

“Каши разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь. Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так, варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки

- Назови фрукты (овощи) на заданную букву.
- Назови овощи только красного цвета.
- Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока…).
- Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить… (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…).
- Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.
- Вспомни и назови 5 разных… (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)
- Назови, какие блюда можно приготовить из …(черники, яблока, капусты…).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.