



**Консультация:**  
**"Правила поведения за столом"**  
**Список правил поведения за столом .**



Подготовила: воспитатель Пятак Н.В.

Уважаемые **родители!**

Предлагаю Вашему вниманию **консультация по теме: "Правила поведения за столом"**.

Тема является очень актуальной, особенно в это не простое время, когда многие **родители**, вынуждены оставлять своих детей дома, (*боясь различных инфекций*): со своими близкими людьми. И эти временные ограничения, не всегда приносят пользу детям. Ребёнок, как **правило** не слушается своих родственников, забывает многие **правила поведения**, особенно за **столом**, во время принятия пищи.

**Правила поведения**, как за **столом**, так и **правила этикета вообще**, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому я предлагаю Вам примерный список **правил**, которых мы придерживаемся в детском саду.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его очень страстного желания - делать все самостоятельно! Если этот момент упустить и делать всё за ребенка (*я делаю аккуратнее и быстрее; он еще очень мал; и т. д.*). Вы рискуете, прежде всего, психическим здоровьем ребенка. Упущенный навык в определенном возрасте, (а виновны только Вы – не научили, создает потом трудности, прежде всего, для ребенка.

Воспитание культуры **поведения за столом** будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя.

Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть *«развалившись»*, то прольешь на себя суп из ложки...

**Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ!**  
Никогда не давайте скидку *«ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!»* Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

**ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!**

**ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!**

1. Ребенка, как можно раньше (уже с года) можно посадить с вами за общий **стол**, но оставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.
2. В **столовую** (кухню) мы не приносим игрушки. **Столовая - только для еды**. «Отнеси игрушки в игровую. Положи их на стульчик, просто на полу в уголке. Игрушки подождут тебя, пока ты поешь...».
3. Мы сели за **стол**. Прекращаем все игры и разговоры. За **столом мы только едим**, а не играем.
4. Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (*жидкие блюда*) ложкой. Вторые блюда – вилкой. Таким образом, Вы приготовите его к смене приборов, с которой ему придется **столкнуться в дальнейшем**.
5. Ребенка нужно учить сразу держать ложку **правильно!** Её нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним (*НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ! Переучивать будет сложно*). Вот так!  
А вот так мы держим вилку, когда едим салат, кашу (плов или гречневую, овощи. Т. е. «*рассыпчатые*» блюда. Потому что пищу так удобнее брать. Вот так можно учить ребенка есть, когда он самостоятельно сможет «*разломить*» вилкой котлету, сырники и т. д. (Пищу «*накалывают*» на вилку).
6. Жевать нужно только с закрытым ртом («*чавкать*» за **столом – недопустимо**)
7. Еду нужно класть в рот по чуть - чуть, а не «*набивать*» полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочка-ми! (Иначе, ты или подавишься, или задохнешься, или выплюнешь все обратно, что НЕДОПУСТИМО) (Если ты так сделаешь в гостях, или при постороннем, то ему будет плохо и неприятно. Так делать стыдно)
8. Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «*вылить*» суп в рот (*так, чтобы тебя никто не слышал*).
9. Нельзя класть локти на **стол**. Рука должна упираться об **стол** «*серединой*» между запястьем и локтем. (*Если у тебя локоть лежит на **столе**, тебе неудобно есть*)

10. Самое главное **правило**: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «*зигзагом*», чтобы рот «*попал*» на ложку. Рука к **столу не приклеена**! Рука должна двигаться, а не голова! Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть! Помогая ребенку **справиться на первых этапах**.
11. В то время когда ты жуешь, ложка (*вилка*) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на **стол**, размахивать ею, стучать по тарелке или по **столу**. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.
12. Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать **НА столе**, а **НЕ ПОД столом**.
13. Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде «?» и упираться грудью в **стол**, потому что вскоре у тебя будет болеть желудок (*живот*).
14. Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на **столе**. Оторви локти от **стола** и подними чашку ко рту. Спина должна быть прямая!
15. Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.
16. Когда ты выпил, поставь чашку на **стол**. Держать ее в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо расплескаешь все на **стол**, а то и на пол).
17. Вставая из - за **стола**, обязательно нужно поблагодарить: сказав "спасибо!".

Приятного аппетита!