

## Памятка для родителей. Культура еды

- Всё начинается с посадки. Нужно полностью сесть на стул так, чтобы между корпусом и краем стола помещалась ваша ладонь (четыре пальца).
- Садиться нужно прямо, несколько расслабленно, локти прижать к корпусу, не отводить их в стороны даже из соображений удобства. Не стоит ставить локти на стол.
- После еды салфеткой можно коснуться губ и протереть концы пальцев.
- Чтобы остудить суп, не нужно на него дуть. Необходимо просто подождать, пока он остынет. Не стоит крошить хлеб.
- Допустимо наклонить тарелку левой рукой от себя для того, чтобы съесть весь суп.
- Пользуясь во время еды столовыми приборами, нож держат в правой, вилку в левой руке.
- Если приходится временно прервать еду, чтобы выпить воды, взять хлеба, нож и вилку кладут на тарелку так, как их держали: нож ручкой вправо, а вилку – влево.
- Окончив еду, нож и вилку кладут на тарелку.
- Салаты на маленьких тарелочках едят, не перекладывая на большую тарелку.
- Никто не должен просить, чтобы ему первому поднесли блюдо, выказывая каким-либо образом свое нетерпение

### Детей первой младшей группы (2-3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

### **Детей второй младшей группы (3-4 года) учат:**

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

### **Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат:**

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды;
- относить за собой часть посуды.

#### **От 5 до 6 лет.**

- совершенствовать навыки пользования ложкой, вилкой, ножом, салфеткой;
- сохранять осанку (пищу подносить ко рту, а не склоняться к тарелкам);
- благодарить за еду;
- задвигать на место стул.

#### **От 6 до 7 лет.**

К 7 годам должны быть устойчивые навыки культуры поведения за столом:

- сидеть прямо, не класть на стол локти;
- есть и пить бесшумно, аккуратно;
- правильно пользоваться столовыми приборами: ложкой, вилкой, ножом, правильно держать чашку;
- соблюдать речевой этикет (подайте, пожалуйста; спасибо, я не хочу и т.д.).