

## **РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!**

- ❖ Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;
- ❖ Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- ❖ Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;
- ❖ Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;
- ❖ В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

### **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, а не чавкать;
- ❖ Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- ❖ Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- ❖ Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ САЛФЕТКАМИ!**