

Памятка «Правила хорошего тона за столом»

В каком возрасте малыш может есть вилкой?

В 2,5-3 года. В этом возрасте ребёнок уже держит ложку тремя пальцами, не в кулачке. Поэтому смело предлагайте ему вилку. Выбирайте детские приборы — маленькие, безопасные (с зубцами, которыми нельзя уколоться), красивые, конечно, чтобы мотивировать малыша пользоваться новым и не самым удобным на первых порах предметом.

В какую руку давать ребёнку вилку?

Это зависит от того, правша малыш или левша. Если ложку малыш держит правой рукой, то и вилку в этом возрасте предлагайте ему взять правой.

Как правильно держать вилку — зубьями вниз или вверх?

Если вы предлагаете ребёнку еду кусочками — картофель, мясо, рыбу или фрукты — то вилку учите держать малыша зубьями вниз. Просто потому, что так еду брать удобнее.

Если же малыш ест пюре или рассыпчатую крупу, то вилку нужно держать зубьями вверх.

Для каких блюд предлагать ребёнку вилку, а не ложку?

Омлет, яичница, гарниры (овощи, крупа, макароны), котлеты.

Как малыш должен держать вилку?

Если ребёнок уже держит ложку тремя пальчиками, то и с вилкой справится — её лучше сразу приучать держать не в кулачке, а пальцами. Если ребёнок ест кусочки еды (вилка зубьями вниз), то указательный палец должен быть сверху, а большой и средний держать её по бокам. Если ребёнок ест вилкой гарнир (зубьями вверх), то её нужно держать так же, как ложку — большим, указательным и средним пальцами.

В каком возрасте учить ребёнка пользоваться ножом?

Если к 3-4 годам малыш уверенно держит вилку, можно предлагать и нож. Первый детский нож, как и вилка, должен быть из детского комплекта, безопасные для ребенка. Обязательно проверьте его перед тем, как давать малышу.

Сразу научите ребёнка, что только та пища нарезается ножом, которую нельзя отделить с помощью вилки. Поэтому котлеты, пудинги, запеканки малыш сможет есть только с помощью вилки. А вот рыбное или мясное филе — при помощи ножа. Если вы учите ребёнка пользоваться ножом, не нарежьте пищу в детской тарелке — пусть малыш учится сам.

А можно вообще не учить ребёнка пользоваться ножом? Когда вырастет, сам научится?

Теоретически можно, конечно. Но не лучше ли сразу создавать в доме семейную культуру еды? Когда ребёнок с детства ест ножом и вилкой, он ест осознаннее, медленнее. Это первое. Второе — правил поведения за столом никто не отменял.

Каким правилам хорошего тона, поведения за столом стоит учить малыша?

- Складывать приборы после еды в тарелку, а не на скатерть или салфетку.
- Пользоваться салфеткой во время еды и после. Закончив есть, салфетку нужно положить рядом с тарелкой.
- Научите малыша благодарить вас после еды.
- Если проливается напиток или суп, если на стол крошится еда, вытирайте. Не приучайте ребёнка есть за грязным столом.
- Сервируйте стол для ребёнка красиво — салфетки, красивая посуда. Тогда любая трапеза будет для малыша радостной.
- Разделяйте еду по отдельным тарелкам — салат, основное блюдо, хлеб, фрукты.
- Просите малыша участвовать в сервировке стола и своего места за общим столом.
- Приучайте малыша убирать за собой посуду после еды.
- Если вы едите вместе с ребёнком, не нарушайте этих правил в отношении себя — то, как едите вы, станет привычкой для вашего ребёнка.
- Не приучайте ребёнка есть перед телевизором или с книжкой — приём пищи должен быть осознанным. Мультфильмы, айпады могут быть до или после еды, как отдельное занятие или развлечение, предлагаемое ребенку за его старания.

Близкий контакт с ребенком и осознанная заинтересованность в его воспитании в скором времени дадут свои благоприятные плоды.

Ваш малыш будет чувствовать себя уверенно и спокойно за столом в любом высшем обществе. А вы сможете им гордиться!