

## **Если ребёнок плохо ест**

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

### **Как предотвратить проблему**

- ✓ Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и тоже, что и он.
- ✓ Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насилино.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребёнок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всего здорового отношения к ней.
- ✓ За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
- ✓ Попасть готовьте что-нибудь вместе.
- ✓ Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

## **Как справиться с проблемой, если она уже есть?**

### **Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:**

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

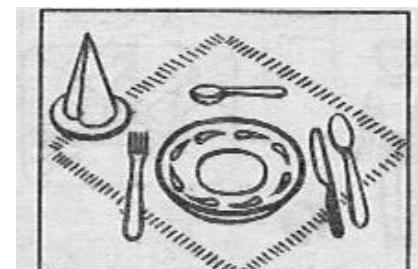
### **Если ребёнок ест слишком вяло:**

Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

### **Если ребёнок слишком разборчив в еде:**

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насилино. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

## **Сервировка стола**



## **Правила поведения за столом.**

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в школе. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в школе.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

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 ГОСТИХ! 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 плеваться 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!**

- Правильно держат ложку и вилку.



- Умеют пользоваться ножом.
- Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.

- Не едят с целого куска.
- Не выбирают кусок на тарелке.
- Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки (см.рис.), без ножа.



- Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
- Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью. Когда суп практически доеден, то тарелку лучше наклонять от себя.
- Не запрокидывают голову во время питья компота.
- Не наклоняются низко над тарелкой.
- Пережевывают пищу с закрытым ртом.
- Не чавкают.
- Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
- Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
- Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
- Благодарят после еды и убирают посуду.
- При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.
- После еды пополощи рот.



**МБОУ «СОШ № 196»**



**Для родителей**

**«Здоровое питание – здоровый ребёнок»**



**2022 год**