

## Консультация для родителей

### «Учим детей, есть вилкой и пользоваться ножом»

Основа основ правильного родительского воспитания – личный пример.

Если вы сами умеете вести себя за столом, легко пользуетесь ножом и вилкой, и всегда благодарите домашних после еды – половина успеха уже у вас в кармане.

Ведь для подрастающего крохи нет ничего ценнее, чем тот опыт, который он черпает, глядя на родителей.

#### **Выбираем детские приборы.**

Вилка ребенка должна быть маленькой и не слишком острой. На первых порах маленького ребенка, обучают, есть вилкой, держа ее только в правой руке. Ему объясняют и показывают, что вилку держат по-разному, в зависимости от того, что едят. Если на тарелке лежит, к примеру, жареный картофель, кусочки мяса или рыбы, то вилку держат так, чтобы ею было удобно накалывать куски пищи, то есть зубьями книзу.

В тех случаях, когда едят пюре, кашу или другую рассыпчатую пищу, нужно повернуть вилку изгибом кверху, чтобы было удобно подгребать кушанье. Приучайте также ребенка, накалывая пищу вилкой, держать ее наклонно к плоскости тарелки, иначе вилка может соскользнуть с гладкой поверхности и разбрызгать содержимое тарелки на скатерть и одежду.

Вполне удобно есть вилкой, а не ложкой: омлет, яичницу, овощи, котлеты, гарниры. К этому следует приучать и потому, что обычно, когда подают второе блюдо, ложка со стола уже убрана.

**Существуют определенные правила при пользовании столовыми приборами.** Пользуясь во время еды вилкой и ножом, нож держат в правой, а вилку — в левой руке. Когда едят только вилкой, ее берут в правую руку. Не следует брать вилку, нож или ложку чересчур близко к основанию. Нельзя брать ложкой то, что можно взять вилкой. Брать на вилку можно столько, сколько на ней умещается, не сваливаясь. К помощи ножа приходится прибегать во время завтрака. Им намазывают масло на булку. Кусочком хлеба левой рукой можно помочь положить на вилку кусок блюда с тарелки. Такие блюда, как омлеты, овощи, запеканки, едят только при помощи вилки. Если приходится временно прерывать еду, чтобы выпить воды, взять хлеба, нож и вилку кладут на тарелку так, как их держали.

**Научите ребенка правильно держать столовые приборы и пользоваться ими, чтобы избежать травм.**

Ни в коем случае не стоит играть со столовыми приборами, брать в рот нож, пустую вилку. Это может привести к порезам полости рта и языка, что естественно, никаких хороших ассоциаций не вызовет. Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Объясните, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно. Не стоит злоупотреблять разговорами за едой. Напомните, что за стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений. И поэтому, различные книжки, а также телевизор за едой противопоказаны. После принятия пищи ребенок должен сложить свои приборы на тарелку, как говорилось выше, поблагодарить, вытереть салфеткой ротик и только после этого встать из-за стола. Неплохо было бы предложить ребенку помочь убрать со стола. И, конечно же, не забывайте прополоскать рот кипячёной водой после еды. Если Вы представите все это в виде игры, то Вашему ребенку не будет скучно, и он захочет еще не раз провести такой интересный званый ужин. Можете

предложить ему в следующий раз пригласить уже реальных гостей из числа своих друзей, и Вы увидите, как он загорится, и с какой радостью возьмет на себя обязанности гостеприимного хозяина!

И помните, принятие пищи должно вызывать удовольствие, как у детей, так и у взрослых!

Посмотри, как нужно держать вилку,  
ложку и нож.  
Попробуй повторить.

