

Приём пищи

Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Для того, чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к приему пищи, старайтесь соблюдать некоторые правила.

- ☞ Не делайте за столом замечаний, не упрекайте малыша за разлитый сок или испачканную одежду, а наоборот, покажите ему, как выполнить действие, хвалите малыша за то, что он правильно взял ложку, аккуратно и хорошо поел и т. д.
- ☞ Обстановка за столом должна быть дружелюбная и спокойная, поэтому не рассказывайте страшных историй, не обсуждайте свои проблемы, не ссорьтесь между собой.
- ☞ Чтобы не ругать малыша за плохой аппетит, кладите небольшие порции еды, чтобы он мог действительно всё съесть. Лучше положить ребенку добавки, если он не наелся, тем более, это повод ещё раз его похвалить.
- ☞ Красиво оформленное блюдо и ваша «реклама» о красоте и вкусовых качествах еды вызовет у малыша интерес и повысит аппетит.

Кроме этого, необходимо формировать у детей и другие полезные навыки:

- ✎ всегда мыть руки перед едой;
- ✎ правильно держать столовые приборы;
- ✎ за столом сидеть прямо, ноги не вытягивать под стол, локти убирать со стола;
- ✎ есть аккуратно, не крошить хлеб и не выкладывать еду из тарелки на стол;
- ✎ выходить из-за стола, полностью прожевав еду;
- ✎ не разговаривать с набитым ртом;
- ✎ пользоваться салфеткой;
- ✎ благодарить за еду взрослых.



На помощь родителям придёт и литература. Можно найти много потешек, стихов, загадок, которые помогут сделать процесс обучения интересным и запоминающимся.