

Чтоб ребенок соблюдал все правила поведения за столом...

Для этого **необходимо...**

- Ⓜ Поощрять успехи в выполнении этих правил.
- Ⓜ Наделять волшебными свойствами ложку, нож, вилку, а также напитки, продукты (фрукты, конфеты) и любые приготовленные блюда, которые помогут вам интереснее изложить какое-то правило.
- Ⓜ Составлять сказки, стихи, песни на тему сервировки и правил поведения за столом.
- Ⓜ Использовать игрушки: кукол, зверей, сказочных героев, которые забыли правила и с радостью учатся у детей.

Чего не следует допускать во время еды

- Ⓜ Громких разговоров.
- Ⓜ Понуканий, поторапливания.
- Ⓜ **Насильственного кормления.**
- Ⓜ Недовольства и осуждений малышей за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.

Как не надо кормить ребенка

- Ⓜ **Не принуждать.** Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред психическому и физическому здоровью.
- Ⓜ **Не навязывать.** Откажитесь от насилия даже в мягкой форме: настойчивых убеждений, требовательных повторных предложений.
- Ⓜ **Не ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить от здорового аппетита.
- Ⓜ **Не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна.

Секреты хорошего аппетита

- Ⓜ Не делайте за столом замечаний.
- Ⓜ Не рассказывайте страшных историй.
- Ⓜ Не говорите о проблемах.
- Ⓜ Не запугивайте, не упрекайте.
- Ⓜ Накладывайте еды столько, сколько ребёнок ест.
- Ⓜ Хвалите предлагаемое блюдо, а ребёнка за старанье, воспитанность.

Литература:

- Ⓜ Метенова Н. М. Родителям о детях. Методические рекомендации. – Ярославль, Издательско-полиграфический комплекс «Индиго». – 2010. – 64 с.