

# «Разговор о вкусном и полезном питании»

(книга для родителей)



# Содержание.

1. Если хочешь быть здоровым.
2. Из чего варят каши и как сделать каши вкусными.
3. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
4. Самые полезные продукты.
5. Как правильно накрыть на стол.
6. Как правильно вести себя за столом.



## Глава I

# Если хочешь быть здоровым.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального **питания**, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, **правильно организованное питание** формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры **питания**.



Роль **питания** в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры **питания** и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы.

Несбалансированное **питание** приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при **правильно** составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

**Основным принципом питания дошкольников** должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

**Правильный** подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального **питания дошкольников**. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим **питания**, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов, у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.



## Глава II

# Из чего варят каши и как сделать каши вкусными.

В давние времена крупы ценились куда больше, чем сейчас. На Руси каша занимала главенствующее место на обеденном столе в каждой семье, как простых крестьян, так и знатных особ. Без нее не обходилось ни одно застолье. Все признавали это блюдо, как лучшее, полезнейшее из всех. В нем видели здоровье, силу, долголетие, красоту. Недаром сложено столько пословиц и поговорок. Говорили: «кашевар живет сытнее князя», «хороша кашка, да мала чашка», «без хлеба и без каши не во что и труды наши». О физически слабом человеке до сих пор часто говорят, что мало каши ел, указывая тем самым на важность ее употребления для силы и выносливости



Наибольшей ценностью среди злаков обладает гречка, в ней много легко усваиваемых детским организмом белков, жиров, крахмала, йода, витаминов группы В, калия, фосфора, магния и железа. Кроме того, она не содержит глютена, белка, ответственного за развитие целиакии (аутоиммунного поражения кишечника).

К безглютеновым крупам также относят рис и кукурузу. Рисовая крупа наиболее богатая крахмалом, в ней мало растительных белков, минералов и витаминов. Зато она отлично усваивается и переваривается ребенком, помогает при жидком стуле и очень вкусная. Третья безглютеновая крупа – это кукуруза, дробленая на мелкие частички. Она богата крахмалом, в ней немного кальция и фосфора, но достаточно железа и витаминов группы В. Эта крупа долго варится, но зато в разваренном виде она усваивается очень хорошо.

К сожалению, в последнее время каша стала незаслуженно забываться и вытесняться из повседневного рациона, уступая место «скоропелой пице», новомодному фастфуду и полуфабрикатам, что не сулит ничего хорошего.

Диетологи называют кашу лучшим вариантом полезного завтрака. Каша – это очень полезный и вкусный, необходимый продукт питания, который мы должны употреблять не менее 3 раз в неделю, так как, каши, являются ценным источником клетчатки, крахмала, витаминов группы В (отвечают за нормальную работу нервной системы, синтез гормонов, иммунитет), медленно усваиваемых углеводов (дарит жизненную энергию и умственную и физическую работоспособность), минеральных веществ, а также витаминов (цинк, магний, железо и другие), пищевых волокон. Съедая на завтрак тарелку каши, человек получает надолго чувство сытости и энергию на весь день.

К основным достоинствам каш можно отнести то, что после тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом.

Благодаря своей вязкой текстуре в результате приготовления, каши отлично перевариваются желудком, очищают кишечник от шлаков, и в целом нормализуют работу ЖКТ, улучшают обменные процессы в организме, повышают иммунитет. А еще, каши дарят нам красоту волос, ногтей, кожи и позволяют оставаться стройными.

Каша содержит углеводы, которые медленно усваиваются организмом ребенка, поэтому чувство насыщения сохраняется надолго. Питая все органы и головной мозг, мы насыщаем и обогащаем их энергией, тогда отсутствует увлеченность на постоянный поиск пищи и ее прием

**Каши** - отлично подходят на завтрак, заряжая нас энергией и всеми необходимыми витаминами для удачного начала дня.

Таким образом, каши обладают следующими действиями:

- пополняют запасы малыша необходимыми микроэлементами и витаминами;
- предохраняют от энтеропатии (заболеваний кишечника);
- не вызывают чувство тяжести в животе;
- хорошо усваиваются организмом;
- не способствуют образованию газов;
- предотвращают появление запоров;
- дают чувство насыщения;
- заряжают энергией;
- содержащиеся в ней витамины группы «В», улучшают защитные свойства организма;
- хорошо влияют на состояние здоровья кожи, волос, костей.

## Что делать, если ребенок не ест каши

Далеко не все дети с радостью едят каши. Многие настойчиво сопротивляются, открыто протестуя против такой еды.



### Основные причины такого бунта:

- не нравится на вкус;
- блюдо не сладкое либо, наоборот, добавлено слишком много сахара;
- попадаются «комочки», жесткая шелуха.
- часто, когда ребенок не ест, имеет место быть психологический фактор.

Иногда малыш не ест каши только потому, что их не едят его родители. Заставить съесть маму или папу овсяную кашу почти невозможно, зато можно увидеть на обеденном столе различные бутерброды, газировку и прочие вредные, но столь заманчивые продукты. А взрослые еще хотят заставить ребенка кушать кашу! Подход этот в корне неверен, дети все замечают, копируют поведение родителей, и хотят есть то, что едят взрослые. Поэтому если вы желаете, чтобы ваш ребенок хотел и ел кашки, нужно постараться самим их есть.

Если ребенок плохо ест кашу или же совсем от нее отказывается, можно прибегнуть к некоторым хитростям. Для начала нужно проверить и испробовать все виды круп. Часто, если ребенок плохо воспринимает одну кашку и не ест ее, ему может понравиться другая.

Можно попробовать каши с добавлением фруктов или многозерновые и с добавлением варенья. Попробуйте проявить творческий подход к проблеме и украсить кашу так, чтобы её захотелось съесть. Для ребёнка неплохо ещё придумывать какие-нибудь короткие сказочные истории про то (или тех), что (или кого) вы при украшении каши пытались изобразить.



# Глава III

## Что надо есть, чтобы стать сильнее.

Ежедневный рацион питания, его количественный и качественный состав во многом определяется нагрузками ребенка, его образом жизни. Чем больше энергозатраты в течение дня, тем более калорийной должна быть пища, чтобы происходило восполнение энергии. Так, пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры. При интенсивных тренировках количество белка можно довести до 120 г в сутки.

Количество жиров в рационе питания увеличивать не рекомендуется. Однако большое значение имеет достаточное употребление растительных масел, способствующих повышению мышечной деятельности.



Количество растительного масла в рационе питания должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров. Во время тренировок особую роль играют легкоусвояемые углеводы, поставляющие энергию мышцам. Количество необходимого спортсмену сахара и время его приема рекомендует тренер или врач. Во время физических нагрузок повышается и потребность в жидкости, ее количество может увеличиваться до 3-4 литров в сутки.

В рационе питания также должны быть учтены и возможные психоэмоциональные, умственные нагрузки ребенка. При таких интенсивных нагрузках организм нуждается в большом количестве углеводов, являющихся пищей для нервных клеток (мед, шоколад). Менять рацион питания за счет увеличения количества жиров или углеводов не стоит.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Основными источниками белков, необходимых при повышенных нагрузках, являются мясные и рыбные продукты. Кроме того, богаты белками бобовые растения (фасоль, горох, чечевица, соя).

В бобовых много минеральных веществ - калия, кальция, железа, магния, фосфора, а также витаминов группы В.

С о я - растение семейства бобовых. Из нее изготавливается множество полезных продуктов.

Соевую муку применяют в виде добавки при выпечке хлеба и в кондитерской промышленности при производстве печенья, пряников, Соевое молоко используют для каш, блинов, выпечки и в супах.

Хранится оно так же, как и коровье. Из соевого молока готовят мягкий сыр - тофу. Соевое масло по питательности близко к подсолнечному и мало уступает коровьему, в нем много витамина Е. Оно полезно при заболевании почек, улучшает обмен веществ.

Мисо - это паста, приготовленная из соевых бобов и морской соли, в которую часто добавляют рис или ячмень. Мисо - источник кальция, железа и витамина В. В мисо содержится вещество, которое способно выводить из организма токсины и радиоактивные элементы. В состав меда входит много минеральных веществ: железо, медь, марганец, кальций, натрий, фосфор и т. д. Он содержит также все необходимые для здоровья витамины. Мед обладает выраженными бактерицидными свойствами. Содержащийся в меде калий «отбирает» у микробов и бактерий влагу, без которой они не могут существовать. За короткое время мед убивает бактерии, вызывающие такие опасные болезни, как тиф, перитонит, дизентерию. Грецкий орех обладает высокой биологической ценностью в связи с большим содержанием растительных белков, жиров, минеральных веществ и витаминов.

По своей питательности грецкие орехи превосходят пшеничный хлеб в 3 раза, картофель в 7 раз. Смесь грецких орехов с медом является средством, повышающим иммунитет. Грецкие орехи могут быть рекомендованы для детей, испытывающих повышенные нагрузки. Однако не стоит чрезмерно увлекаться использованием орехов. Они подходят как добавки в салаты, запеканки, каши.

Другой высококалорийный питательный продукт - шоколад. Небольшое количество шоколада может утолить голод, не вызывая чувства сонливости, характерного после приема большого объема пищи. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебобулочными изделиями. Существует два вида шоколада - белый и темный. Темный шоколад содержит какао-бобы и какао-масло. В лакомство может быть добавлен молочный жир. Такой шоколад более мягкий и светлый. Он называется молочный. В белом шоколаде есть только какао-масло, оно определяет аромат шоколада, а цвет придают сахарная пудра и сухое молоко. Установлено, что вещества, содержащиеся в шоколаде, способствуют снижению риска сердечных заболеваний, активизируют работу клеток головного мозга. Лучше всего употреблять шоколад отдельно, не совмещая с хлебобулочными изделиями. Источником кальция для детей может стать и мороженое. Приготовленное на основе молока, оно содержит целый комплекс необходимых и легкоусвояемых белков. Мороженое может использоваться как отличный способ борьбы со стрессом. Дело в том, что в его состав входит вещество триптофан - эффективное природное средство, успокаивающее нервную систему, поднимающее настроение, помогающее справиться с бессонницей.

# Глава IV

## Самые полезные продукты.



Здоровье малыша зависит не только от физического воспитания, но и от правильного питания. Поэтому очень важно уделять внимание здоровой пище. **Представляем список самых полезных продуктов, которые обязательно должны быть в рационе каждого ребенка.**

## Молоко и молочные продукты

Все молочные продукты богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Дети в возрасте трех-четырех лет должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кефир, ацидофильное молоко и йогурт.



## Злаки

Злаки являются богатейшим источником энергии для организма, и т.к. с каждым днем ребенок становится все активней, ее запасы нужно постоянно восполнять. Пшеница обеспечит организм энергией и укрепит его защитные силы благодаря витаминам А, D, E, С, В и ненасыщенным жирным кислотам. Рис является источником углевода, калия, витаминов группы В и [аминокислот](#), которые играют важную роль в развитии организма.

Гречка содержит много минеральных веществ, растительного белка, углеводов, клетчатки, витаминов В1, В2, В6, РР. Овес отличается оптимальным процентным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов комплекса В. Также овес содержит каротин, калий, магний, фосфор, железо, йод, цинк.



## Яйца

Это очень ценный продукт в любом виде: сваренные вкрутую, в виде яичницы или использованные для

приготовления различных блюд и напитков. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы.

Желательно, чтобы ребенок съедал одно яйцо в день.

## Мясо

Важным компонентом детского питания является мясо, так как оно содержит витамины, белок и незаменимые аминокислоты, необходимые ребенку для нормального роста и развития. А железо, находящееся в нем, принимает активное участие в кроветворении. Для начала ребенку лучше давать крольчатину или мясо индейки, они менее аллергенны. Позже можно вводить в рацион цыпленка, телятину, говядину и нежирную свинину.



## Печень

Печень богата витамином А – полезным для иммунной системы, глаз, кожи, слизистых оболочек. Больше всего витамина А содержит говяжья печень. В куриной печени много фолиевой кислоты, в ней содержится также много витамина В12. Печень содержит калий, натрий, кальций, магний, медь. Она очень полезна детям, страдающим малокровием. Однако, нужно помнить, что нежелателен переизбыток витамина А, поэтому не стоит часто давать печень ребенку.

## Рыба

Рыба служит источником белка, важных для обмена веществ полиненасыщенных жиров, витаминов А, D, В2, В12, РР, а также кальция, магния, фосфора и цинка.



Для детей нужно выбирать нежирную рыбу – треску, судака, хека, морской окунь.

-

# Овощи



Овощи содержат клетчатку, минеральные вещества, водорастворимые витамины и почти не содержат белков и жиров. С ними в организм доставляется большая часть необходимых для организма витаминов С, группы В1, каротина, минеральных солей (кальций, натрий, калий, магний, железо и т.д.), которые необходимы для нормального протекания жизненных процессов и роста организма. Предпочтение стоит отдавать свежим овощам, но также можно использовать свежемороженые овощи или приготовленные на пару. В таких овощах лучше сохраняются витамины.

## Фрукты

Так же как и овощи, фрукты содержат огромное количество витаминов, клетчатки и



микроэлементов. По возможности фрукты нужно давать детям в свежем виде и в широком ассортименте, так как все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов. Яблоки, груши, сливы, абрикосы, смородина, клубника, малина, черника и прочие - просто клад для вашего малыша, конечно при условии, что у ребёнка нет аллергии к тому или иному продукту.



## Орехи



Польза орехов заключается в уникальном балансе витаминов групп В, А, Е, Р и др.

и минеральных веществ (калия, натрия, фосфора, магния, железа и др.). В отличие от животных жиров, богатых вредным холестерином, в составе ореховых жиров холестерин практически отсутствует. Зато в их составе есть жирные кислоты, которые организм ребенка не способен вырабатывать самостоятельно. Именно эти вещества необходимы для качественного жирового обмена, что избавит малыша от проблем лишнего веса. Для детей самыми полезными являются грецкий орех, фундук и кедровые орешки.

## Вода и соки



Детей нельзя ограничивать в питье. Особенно увеличиваются потери воды в жаркое время года и при физических

нагрузках. Поэтому баланс воды в организме должен пополняться за счет питья свободной жидкости – воды, сока, чая и т.д. Вода должна быть очищенной или кипяченой, а соки натуральными. Ограничить прием жидкости следует во время приема пищи.

# Глава У

## Как правильно накрыть на стол.

**Сервировка стола** — это настоящее искусство, и многое необходимо запомнить.

- Поставь на стол большие тарелки, а на них — тарелки поменьше — закусочные.
- Справа от каждой тарелки положи ложку, выпуклой стороной вниз. Слева от тарелок — вилку для закуски и вилку для второго блюда (вилки также кладутся выпуклой стороной вниз).
- Перед вилками поставь маленькую тарелочку для хлеба. Перед тарелками положи столовый прибор для десерта: вилку — зубцами вправо, ложку и нож — ручками вправо.
- Перед тарелками, чуть справа от них, поставь бокал для напитков.



- Для сервировки стола тебе обязательно понадобятся бумажные и матерчатые салфетки. Накрахмаленные полотняные салфетки можно красиво поставить на тарелки. Гости могут расстелить их на коленях, чтобы во время еды не испачкать свою одежду. Руки и губы вытирают бумажными салфетками. Эти салфетки сложи веером и вставь в специальную подставку или стакан.
- Если ты захочешь украсить стол цветами, то и здесь существует несколько правил. Конечно, не стоит ставить огромный букет цветов в центр стола — всем собравшимся придётся всё время наклоняться, чтобы увидеть друг друга. Большой букет лучше поставить где-нибудь сбоку. Очень красиво будут смотреться цветы в маленьких вазочках, поставленных справа от каждой тарелки рядом с бокалами или посередине в низкой и небольшой по размеру вазе.
- Ты проявишь изысканный вкус, если подумаешь о сочетании цветов на твоём столе с цветом скатерти, посуды и салфеток.
- При такой расстановке твоим гостям будет удобно пользоваться всеми этими приборами.

В особо торжественных случаях стол покрывают белой скатертью. Если сервируется стол на 4-8 человек, можно постелить две скатерти, подходящие друг к другу по цвету (например, основную — яркую, цветную, а верхнюю — белую).

Основная скатерть свешивается за край стола на 35 см, верхняя может покрывать только поверхность стола или свешиваться с него на 10-20 см.

Клетчатые, полосатые, цветастые хлопчатобумажные скатерти используют на дачах, в саду и на пикниках, но не в городской квартире.



# СЕРВИРОВКА СТОЛА



## Глава VI

# Как правильно вести себя за столом.

- Молодые родители не всегда серьезно относятся к советам старших в воспитании детей, а уж обучение своего малыша правилам поведения за столом считают делом десятым. Вот и сводится оно в некоторых семьях к совершенно непедagogичным окрикам: «не чавкай, закрой рот и жуй, сядь прямо, не качайся на стуле, не хватай со стола до обеда...». На этом считают свою миссию оконченной. А бабушка точно знает, что через несколько лет за такого недоросля родителям придется краснеть. Или еще одна ситуация, малыш уже полчаса ковыряется в супе, выбирает оттуда то, что ему больше по вкусу, в итоге отталкивает тарелку, проливая содержимое на пол, на стол и на себя... Знакомая ситуация? Простительно, если ребенку всего год. А если уже четыре или пять? Где граница между детской неловкостью и отсутствием хороших манер? И когда надо начинать знакомить ребенка с основами этикета? Давайте разберемся какими должны быть правила поведения детей за столом.



Начинать обучение ребёнка нужно уже в 1,5 — 2 года. Конечно, могут быть исключения из правил, но знайте, чем позже вы начнёте обучение, тем сложнее малышу будут даваться ваши уроки.

### от 1,5 до 5 лет

В этом возрасте ребенок активно осваивает навыки окружающего мира. Он впитывает в себя все, что видит, старается подражать взрослым. Самое время в игровой форме освоить азы этикета;

- ✓ Это обязательное мытье рук перед едой. Мама сама не должна забывать мыть руки перед кормлением ребенка. Перед каждым приемом пищи она должна вместе с малышом пойти в ванную и помыть руки и себе, и ему. Со временем он будет делать это автоматически;
- ✓ Кормление ребенка должно обязательно происходить за обеденным столом, а не в детской и не перед телевизором. Это поможет в будущем вашему ребенку серьезно относиться к еде, уважать труд тех, кто готовит пищу.
- ✓ Посадите малыша на высокий стульчик, чтобы он не выглядывал из-под стола, а чувствовал себя равноправным членом семьи;

- ✓ Постелите малышу на колени полотняную салфетку. Одежда останется чистой, даже если ребенок прольет суп или чай. Во взрослой жизни наличие в ресторане салфетки не введет вашего ребенка в ступор;
- ✓ Не позволяйте ребенку играть с пищей, крошить хлеб, размазывать кашу по столу. Такое поведение не позволительно даже в 2 года. Постарайтесь терпеливо объяснить малышу, что так вести себя некрасиво, что маме стыдно за него. Мама и папа никогда себя так не ведут. Конечно, кроха послушает вас не с первого раза;
- ✓ Только одно правило: никогда не кричите на него. Будьте терпеливы и последовательны в своих требованиях. Нельзя сегодня запрещать что-то, а завтра не заметить сотворенного ребенком;
- ✓ К пяти годам дети уже должны уметь обращаться с вилкой и ножом, пока детскими. Они не должны путать, что нож нужно держать в правой, а вилку в левой руке. К этому возрасту нужно научить дитя, какие продукты едят с помощью приборов, а какие берут руками.



## от 5 до 10

Самый плодотворный возраст для воспитания, но и самый сложный. В этот период ребенок не так безоговорочно доверяет словам родителей. Он уже самостоятельно старается разобраться в жизни и в поступках окружающих его людей.

Мама и папа не должны допустить никакого послабления для себя в ритуале приема пищи. Если вы приучаете ребенка не пить соков из пакета, а обязательно наливать их в стакан, недопустимо будет самим нарушить это правило. Или просто однажды забыть помыть руки перед обедом. Или не поблагодарить хозяйку за обед. Ребенок это заметит, и ваши слова для него уже не будут истиной.

В 5 — 6 лет малыш должен усвоить, как нужно вести себя за столом и уже не нарушать принятых норм. Каждое нарушение нужно проговаривать с ребенком на семейном совете. Это поможет ему понять серьезность требований взрослых.

- ✓ Но ни в коем случае нельзя проводить «разбор полетов» в присутствии чужих людей, в уничижительной форме или с помощью криков и ругани.
- ✓ Малыш уже знает, что сидеть за обеденным столом нужно прямо, не раскачиваясь на стуле.
- ✓ Неприемлемо расставлять локти и толкать ими соседей по столу. Если трудно добиться соблюдения этого правила словами, очень помогает прием с книгами.

Во время обеда подсуньте подмышку ребенку по книге и попросите удерживать их до конца трапезы. Несколько таких упражнений, и проблем с локтями не будет;

- ✓ Ребенок не позволяет себе громко чавкать, говорить с полным ртом. Это внушалось ему постоянно.
- ✓ Знает он и о том, что в рот нужно класть небольшие кусочки пищи и тщательно пережевывать их;
- ✓ Малыш сдерживает отрыжку и кашель. Если это невозможно, обязательно отворачивается от стола и прикрывает рот бумажной салфеткой;
- ✓ Совершенно естественно будет для ребенка до 10 лет знать, что нельзя считать себя центром общества и различными громкими требованиями привлекать к своей персоне всеобщее внимание.
- ✓ Если малышу нужно отойти от стола, он должен попросить разрешения у кого-то из родителей тихим голосом, спокойно. Совсем необязательно знать всем, что он хочет в туалет;
- ✓ Нельзя тянуться к тарелке на другом конце стола через все блюда.
- ✓ Ребенок знает, что нужно попросить положить ему на тарелку желаемый кусочек.
- ✓ Нельзя рыться в общем блюде в поисках лучшего кусочка;

- ✓ Садиться за стол можно только после взрослых, а вставать, — после того, как все поели.
- ✓ Если сидеть и слушать разговоры взрослых не хочется, ребенок просто просит разрешения уйти;
- ✓ Благодарность за обед обязательно должна проявиться в виде волшебного слова «спасибо».



## Общие советы

- Не говорите с ребенком в назидательном тоне.
- Для лучшего усвоения правил этикета подойдет игровая форма обучения. Можно придумать званый обед для кукол и мишек, сервировав стол игрушечной посудой по всем взрослым нормам. Ответственным за этот обед, конечно же, будет ваше дитя. А вы только вовремя подскажите и посоветуете.
- Будьте последовательны и терпеливы в обучении.
- Не позволяйте себе срываться на ребенке, даже если он совершил что-то непозволительное.
- Не забывайте хвалить и поддерживать малыша за успехи.
- Привлекайте ребенка к подготовке обеда. Доверьте ему расставить тарелки, отнести на стол хлеб. Совместная работа сблизит и заставит малыша уважительнее относиться к еде и тому, кто готовит обед. Призовите себе в помощь мультфильмы и сказки, в которых говорится о правилах этикета. Обсуждайте с ребенком только что увиденную сцену из фильма по теме. Не пропускайте примеры из жизни.
- Правила поведения за столом должны живо вплестаться в действительность, это не застывшая догма. Собственный пример — лучший урок.
- Дети всегда подражают взрослым. Воспользуемся этим для обучения. Конечно, нелегко всегда держать себя в руках и не позволить схватить на лету кусочек вкусенького, но помните о ребенке.

- Зачем ребенка нужно учить этикету Ваши усилия не пропадут даром. Взрослая жизнь очень скоро станет жизнью вашего малыша. Совместный обед с потенциальным работодателем, посещение ресторана с понравившейся девушкой, деловой ужин с партнерами, корпоративная вечеринка... Часто самые серьезные разговоры ведутся именно за обеденным столом. Умение вести себя в обществе, хорошие манеры, знание обеденного этикета, — это те бонусы, которые вы, как родители, заложили в своем ребенке еще с детства. И они обязательно принесут дивиденды в виде счастья и успеха. А вы сможете гордиться своим чадом и говорить, что ваши старания дали свои плоды.



ВКУСНО  
И ПОЛЕЗНО

