

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА ВСЕГДА БЫЛ АППЕТИТ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ

- не делайте за столом замечаний;
- не рассказывайте страшных историй;
- не обсуждайте проблемы;
- не упрекайте, не запугивайте;
- кладите еды столько, сколько реально ребенок съест;
- украшайте блюда;
- хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за воспитанность и старание.

Вот какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять:

• Есть и пить аккуратно, не чавкая и не хлюпая, не разбрасывать еду вокруг тарелки.

• Не склоняться низко над тарелкой, только слегка наклонить голову. На столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставим.

• Обе руки либо свободны, либо заняты: в правой руке нож, в левой - вилка.

• В правой руке вилка или ложка, левая рука придерживает тарелку.

• За столом нельзя говорить громко или с полным ртом.

• Если ложка или вилка упала на пол, попросите другую, чистую.

• Упавшую на пол полотняную салфетку не меняем на другую.

• Бумажные салфетки меняем по мере надобности и при новом блюде.

• Не привлекайте к своей ошибке внимания: не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. У каждого может разбиться бокал, пролиться вода, салат вместо тарелки попасть на скатерть. Все поймут, что вы сделали это случайно.

• Не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко.

Попросите передать или положить вам угощение.

• Не спешите в еде, но и не сидите долго за одним блюдом.

• За столом мы не только едим, *но и общаемся*: разговариваем, слушаем, улыбаемся.

• Не спешите выходить из-за стола. Если вы среди взрослых, они подскажут, когда это удобнее сделать. Первой садится за стол и встает хозяйка дома.

• Всегда благодарите за угощение хозяйку. *Скажите: «Спасибо, очень вкусно!», или «Спасибо, такая вкусная солянка», или одно слово «Спасибо!».*

• Никогда не говорите за столом плохо о приготовленных блюдах.

Например: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю» или «Как плохо пахнет. Это невкусно».

• Не говорите за столом и о том, что может испортить аппетит и настроение.

Например: «Посмотри, макароны, как червяки».

Правил очень много, но они легко запоминаются. Соблюдать правила столового этикета приятно и необходимо, и учить детей этому нужно уже с самого раннего возраста.