

**Воспитание  
самостоятельности  
и культурно-  
гигиенических навыков  
во время еды у детей  
дошкольного возраста**



1. Чем увереннее и легче ребёнок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее он с ней справляется.
2. На третьем году жизни наш ребёнок научился аккуратно пользоваться ложкой, держа её в правой руке.
3. На четвёртом году приучайте его твёрдую пищу есть вилкой, отделять ребром вилки небольшие кусочки, постепенно, один за другим, по мере того, как он их съедает. /Обратите внимание ребёнка на то, что ложку держат тремя пальцами, а не в кулаке /.
4. На пятом году жизни можно предоставить ему возможность пользоваться ножом.
5. Удобная посуда, смена её для каждого блюда, светлая скатерть или клеёнка, на которой не должно быть крошек, пролитой пищи, - всё это в большой мере способствует воспитанию аккуратности.
6. Уделите внимание культуре поведения ребёнка за столом.
7. Пусть он садится к столу чистым, аккуратным, причёсанным, обязательно предварительно вымыв руки и насухо вытерев их.
8. Напомните ребёнку:
  - за столом сидят прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону.
  - пищу берут ложкой или вилкой, понемногу.
  - пьют и едят бесшумно.
  - взял кусок хлеба, обратно не клади; другой бери лишь после того, как съешь этот.
  - хлеб не ломай, не кроши – откусывай понемногу.
  - пальцами в тарелку не лезь – в крайнем случае, ускользящий кусочек котлеты можно задержать корочкой хлеба.
9. Уже на четвёртом году жизни ребёнок может без напоминаний пользоваться салфеткой, вытирать губы или пальцы, не только закончив приём пищи, но и всегда, когда в этом возникнет необходимость.
10. Приучайте ребёнка не отвлекаться во время еды и не торопиться.
11. Пусть выходит из-за стола только по окончании еды, тихо поставив стул на место, и обязательно поблагодарит взрослых!
12. За столом:
  - не требовать большого внимания к себе, разговаривать спокойно, не перебивать взрослых, быть внимательным к другим.

