

# Консультация для родителей

## «Ребёнок за столом»

Очень хочется дать добрые и нужные советы о том, как должен себя вести **ребёнок за столом**. Мы знаем, что время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды, начинают самоутверждаться самым неподходящим способом. И надо обладать терпением, чтобы не разразился скандал. Проблема эта решается, и **ребёнка можно всему научить**.

Важно знать:

\* **Родители** - пример поведения за **столом**, поэтому должны есть вместе с **ребёнком**, и тоже, что и он.

\* **Ребёнку** следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять есть насильно.

\* Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевать пищу.

\* Не отвлекать от еды чтением или просмотром мультфильмов, тем более игрой.

\* Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

\* Почаще готовьте что -нибудь вместе. Во время процесса приготовления, **ребёнок** узнает много нового и интересного. Это важно для его развития.

\* Постарайтесь задать за **столом** спокойный благоприятный тон, вовлекайте **ребёнка** в спокойный разговор.

Надо поощрять:

\* желание **ребёнка** есть самостоятельно.

\* стремление **ребёнка** участвовать в сервировке и уборке **стола**.

Надо приучать детей:

\* перед едой мыть руки.

\* есть только за **столом**.

\* жевать пищу с закрытым ртом.

\* правильно пользоваться ложкой.

\* вставая из-за **стола**, аккуратно задвигать стул.

\* окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, нам необходимо набраться терпения. Положительное отношение к еде у детей формируется очень долго. Воспитателям и **родителям** необходимо вести работу слаженно, чтобы добиться единых взглядов на этот счёт.

