



Потешки.

Вот обед и подошел,
Села Катенька за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.



Так держат ложку

(рис. № 1)

На моей тарелочке
Рыженькая белочка,
Чтоб она была видна,
Все съедаю я до дна.
Пей, дружок, томатный сок,
Будешь строен и высок.

Посадим на ложку
Капустку, картошку — и
спрячем!
Попробуй найди!
Не видно на ложке
Капустки, картошки.
И нет на тарелке — гляди!



Так держат вилку

(рис. № 2)

«Ложка за ложкой»
Рекомендации для родителей
по формированию КГН у
детей 3-4 лет при
организации приёма пищи

Подготовили воспитатели
Ольга Николаевна Адамчук
Анастасия Андреевна Петрова

г. Краснодар, 2022г.

Общие рекомендации:

- Чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.
- Желательно, чтобы прием пищи проходил на уровне высокого сервиса: на стол ставят хлебницу, бумажные салфетки в салфетницу, красивую посуду. Старайтесь чтобы пища была красиво оформлена, сохраняла свою характерную форму. Все это привлекает внимание ребенка и повышает аппетит.
- Кормите ребёнка в строго установленное время.
- Желательно, чтобы еда, положенная на тарелку, была съедена ребенком без остатка. Поэтому очень важно правильно рассчитать размер порции.
- Во время приёма пищи не надо включать телевизор, мультфильмы в телефоне, не отвлекайте ребёнка, он должен кушать в тишине.
- Не позволяйте ребёнку играть со столовыми приборами и посудой, смеяться, кричать, за столом, поднимать еду с пола.
- Удачно использованная потешка помогает во время приёма пищи. Даже те дети, которые отказываются от еды, начинают есть (см. на обороте брошюры).

Приём пищи.

- Перед тем как приступить к еде обязательно расскажите ребёнку, что он сегодня будет есть, чем полезна эта еда, чтобы заинтересовать ребёнка можно сказать, что, например, морковку ему передал зайчик или предложить малышу стать супергероем, но, чтобы стать таким же сильным, ребёнок должен съесть кашу.
- Во время еды следите за позой ребёнка, напоминайте, о том, что спину надо держать ровно, ноги должны стоять под столом, пятки вместе, локти на стол класть нельзя, нельзя крутиться и разговаривать, объясните почему надо соблюдать те или иные правила, например, нельзя разговаривать, потому что можно подавиться.
- Напоминайте ребёнку, что есть надо аккуратно, не набирать много пищи в ложку, нельзя проливать еду на скатерть, кушать необходимо с закрытым ртом, не спеша, тщательно пережёвывая пищу, бережно относиться к хлебу и другим продуктам.
- Приучайте малыша держать **ложку правильно**: чуть ниже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним, чтобы ребёнку было легче понять покажите ему на своём примере, предложите сделать пальчики шепоткой и взять ложку так, чтобы большой палец был сверху широкой части ручки ложки. (см. рис. 1). Важно следить, чтобы ребенок держал **ложку в «правильной»** руке, т. е. если он правша – в правой, а если левша в левой, во вторую руку предложите взять хлеб.

- Подносить ко рту наполненную **ложку** с едой нужно аккуратно, не проливая содержимое, боковой частью.
- Необходимо объяснить и показать ребёнку, как пользоваться **вилкой**, в зависимости от блюда, которое он кушает: когда зубья вилки должны быть направлены вниз, а когда – вверх (когда кушаешь **вилкой** макароны или картофель нужно зубья держать вниз, а если кушаешь кашу или пюре, то боком, при этом можно помогать кусочком хлеба накладывать еду на вилку, объясняя ребёнку, что хлеб наш «помощник»). (См. рис.2)
- После еды класть ложку или вилку на свою тарелку.
- Важно научить ребенка пользоваться салфеткой, предложите ребёнку «поцеловать салфеточку» и затем спрятать её под край тарелки.
- В конце приёма пищи, напомните ребёнку, что он должен поблагодарить человека, который приготовил для него еду.
- После еды ребёнок должен умыться, помыть руки и прополоскать рот водой.
- **Будьте для ребёнка примером для подражания, напоминайте ему правила приёма пищи каждый раз во время еды, не нарушайте правила, давайте ребёнку больше самостоятельности.**

Более подробную информацию можно узнать на сайте нашего учреждения ds208.centerstart.ru