

## **Золотые правила...**

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

Уже с раннего возраста следует вырабатывать правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками. Воспитатель учит мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Педагог должен следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот и не разговаривали при этом и т.д.

Обучать правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

### **Правила поведения за столом:**

1. Перед едой обязательно помыть руки.
2. За столом сидеть прямо и не разговаривать, локти не задирать вверх и не ставить на стол.
3. Столовые приборы держать правильно (ложку снизу, нож и вилку сверху, палец указательный на ребре).
4. Во время еды жевать с закрытым ртом.
5. Салат резанный есть ножом и вилкой. Не брать вилку в рот, а снимать с неё пищу губами, не облизывать нож. После еды - салат на край - тарелку с первым придвинуть к себе.
6. Тарелку с первым блюдом лучше наклонять от себя во время доедания, и ложкой работать от себя.
7. Первое есть тихо, не хлюпать, ложку подносить ко рту и опрокидывать, а не засовывать полностью в рот, есть, наклоняясь над тарелкой.

8. Мягкие вторые блюда (котлеты, шницель, запеканки и т.д. отламывать вилкой, твёрдые - резать).
9. Отламывать и класть в рот маленькие кусочки и жевать с закрытым ртом.
10. Во время поедания гарнира нож держать, как барьер, вилкой накладывать, а не ножом класть на вилку.
11. Хлеб брать руками и рекомендуется на откусывать, а отламывать маленькими кусочками, в хлебнице не должно быть никаких отходов, ил корочек, все отходы - на краю тарелки ребёнка.
12. Нельзя лазить в тарелку руками, сорить на стол или пол. В младших группах, где нет ножей, дети помогают себе есть хлебной корочкой.
13. Нежелательно запивать пищу компотом.
14. Третье блюдо пить нужно держа чашку за ручку вместе с блюдцем.
15. Ягоды из компота берут ложечкой, и ей же вынимают косточки изо рта и кладут на блюдце.
16. После еды вытереть рот салфеткой, использованную салфетку положить в тарелку.
17. Привести в порядок свой стол, отнести чашку, вытряхнуть, куда положено салфетку, задвинуть стул, поблагодарить взрослых, пополоскать рот.
18. Дежурные убирают со стола посуду.