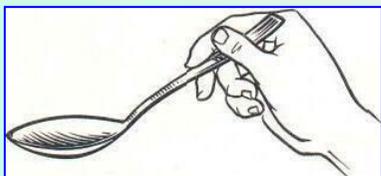


Постепенно и систематически надо учить ребенка, как следует есть и пить, правильно держать себя за столом. Одна из причин отказа детей от еды в детском саду – неумение пользоваться ложкой или вилкой. Вначале допускается, чтобы ребенок держал ложку, сжимая ее в кулачке. Но в 1,5-2 года надо было научить его держать ложку чуть ниже широкой части ручки тремя пальцами – большим, указательным и средним.

Малыш, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки.

Подносить ложку ко рту ребенок должен не сужающейся частью, а боковой стороной. Вовремя подсказывайте ему, чтобы он не засовывал ложку в широко раскрытый рот и не засасывал кончик ложки.



Вилку дают ребенку примерно с 3-х лет, тогда, когда он уже понимает опасность уколоться острым предметом. Вилка ребенка должна быть маленькой и не слишком острой. На первых порах маленького ребенка обучают есть вилкой, держа ее только в правой руке. Ему объясняют и показывают, что вилку держат по-разному, в зависимости от того, что едят.

Если на тарелке лежит, к примеру, жареный картофель, кусочки мяса или рыбы, то вилку держат так, чтобы ею было удобно накалывать куски пищи, то есть зубьями книзу. В тех случаях, когда едят пюре, кашу или другую рассыпчатую пищу, нужно повернуть вилку изгибом кверху, чтобы было удобнее подгрести кушанье.

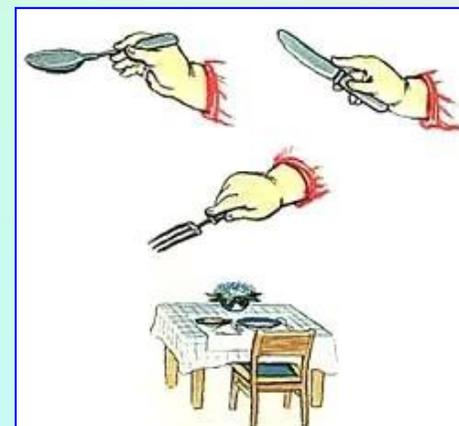
Приучайте также ребенка, накалывая пищу вилкой, держать ее наклонно к плоскости тарелки, иначе вилка может соскользнуть с гладкой поверхности и разбрызгать содержимое тарелки на скатерть.

Рубленые котлеты, запеканки, пудинги, рыбу и т. п. он должен есть только при помощи вилки, без ножа. Пока ребенок не привыкнет пользоваться ножом, он помогает себе, поддерживая пищу хлебной корочкой, которую держит в левой руке.

Не нарежьте ребенку и приучайте его самого не нарезать всю пищу сразу. Пусть он отрезает следующий кусочек после того, как предыдущий съеден. Иначе нарезанное кушанье быстро охлаждается и становится невкусным.

Порцию еды, полагающуюся на данное кормление, нужно класть на тарелку сразу и приучать ребенка съедать все без остатка.

Когда к сервировке детского стола добавляют столовый нож, ребенку показывают, как им пользоваться, учат держать ножик в правой руке. К этому же времени следует научить ребенка пользоваться вилкой, держа ее левой рукой. Ребенка надо приучать к тому, что нарезать ножом можно только ту пищу, которую невозможно отделить с помощью вилки.



Следует приучить ребенка после еды складывать ложку, вилку и нож только на свою тарелку, а не на скатерть, чашку ставить на блюдце, салфетку, аккуратно сложив, класть рядом с тарелкой. Встав из-за стола, ребенок должен задвинуть стул, на котором сидел, осмотреть свое место, не пролито ли, не оставлены ли крошки, и поблагодарить.

Особенно бережно ребенок относится к чистоте и порядку за столом, если он сам принимает участие в его сервировке. Неприятно нарушать порядок, который сам только что создал, и поэтому ребенок станет особенно внимательно следить за тем, чтобы не пролить суп, не разбросать хлебные крошки, не положить использованные ложку и вилку на скатерть.



Одна из домашних обязанностей, выполнение которой вполне доступно ребенку четырехлетнего возраста, – сервировка стола. Вначале малыш будет приносить свою тарелку, правильно класть около нее ложку и вилку, придвигать свой стул, помогать принести салфетки и т. п., а затем он научится и самостоятельно накрывать стол и убирать со стола.



МБДОУ «Центр-детский сад № 46» Белоснежка

г. Краснодар, ул. Бульварное кольцо 24  
тел./факс: 8 (861) 261-35-67  
сайт: [centre46@mail.ru](mailto:centre46@mail.ru)  
email: [detsad46@kubannet.ru](mailto:detsad46@kubannet.ru)

## Как научить ребенка пользоваться ложкой и вилок

