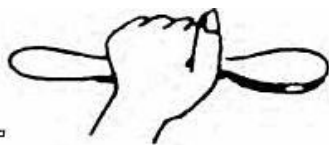


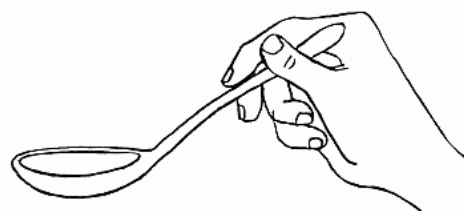
# "Учимся правильно держать ложку!"



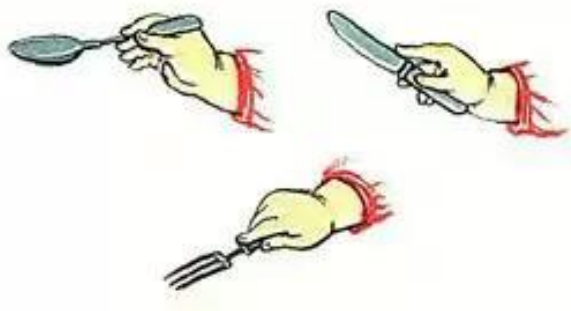
Умение пользоваться ложкой и вилкой нужно прививать ребенку постепенно и систематически. Начинать нужно с обучения пользованию ложкой. Для этого ребенку можно дать в руку чайную ложку и учить его набирать ею кашу, в это время, **докармливая ребенка со второй ложки.**

Вначале дети обычно держат ложку в кулаке. До 1,5-2 лет – это вполне нормально и допустимо.

Но потом лучше постепенно приучать малыша **держат ложку правильно**: чуть ниже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним.



Когда ребенок научится хорошо держать ложку, следует приучать его правильно зачерпывать пищу и правильно есть с ложки. Есть специальные узкие «французские» ложки, которые подносятся ко рту сужающейся передней частью. Обычные «американские» ложки более широкие и круглые, их подносят ко рту боковой стороной. Важно подсказывать ребенку, что не нужно слишком широко открывать рот при поднесении ложки, не нужно засасывать кончик ложки.



**Вилку** ребенку лучше **не давать раньше трех лет.** Примерно с этого возраста малыш уже понимает, что он может уколотся острым предметом. Для ребенка нужна маленькая вилка, зубья которой не очень острые. Нужно объяснить и показать ребенку, 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).

направлены вниз, а когда – вверх (когда кушаешь вилкой макароны или картофель нужно зубья держать вниз, а если кушаешь кашу или пюре, то боком).

Приступая к обучению ребенка пользоваться ложкой или вилкой, лучше сразу же прививать ему навыки поведения за столом.

## **Правила поведения детей за столом**

- Научите малыша сидеть за столом с прямой спиной, не надо опираться локтями о стол, или расставлять их слишком широко, мешая соседу.
- Подносить ко рту наполненную ложку с едой нужно аккуратно, не проливая содержимое боковой частью.
-

- Еду не разбрасывать, не кушать с открытым ртом, после еды складывать ложку или вилку на свою тарелку.
- Важно научить ребенка пользоваться салфеткой.
- Научите ребёнка кушать медленно, чтобы он пищу пережёвывал с достаточной тщательностью.
- Нельзя позволять играть со столовыми приборами и посудой, смеяться, кричать за столом, поднимать еду с пола.
- Желательно, чтобы еда, положенная на тарелку, была съедена ребенком без остатка. Поэтому очень важно правильно рассчитать размер порции. Слишком большая порция вредна для ребенка, его организму сложнее справиться с нагрузкой, а после слишком маленькой порции ребенок очень скоро проголодается.
- Во время приёма пищи не надо включать телевизор или компьютер. За столом может поддерживаться тихая беседа, тема должна относиться к культуре питания. Например, можно обсудить с ребёнком, из чего приготовлено блюдо, красивая ли посуда, как блюдо украшено, нравится ли оно ребёнку и т.д.

### *Ложка-неотложка*

А у нас есть ложка  
 Волшебная немножко.  
 На тарелочке – еда.  
 Не оставит и следа!  
 Кликнем ложку нашу –  
 Подберет всю кашу!

Это - ложка,  
 Это - чашка.  
 В чашке - гречневая кашка.  
 Ложка в чашке побывала -  
 Кашки гречневой не стало!

Если Вас не посетит  
 За обедом аппетит  
 Надо вызвать ложку  
 Ложку-неотложку  
 Ложка мигом прилетит  
 В ароматной дымке  
 В ней приедет аппетит  
 В шапке-невидимке.

А теперь нельзя зевать!  
 Постарайся поспевать!  
 За волшебной ложкой.  
 Рот пошире открывай  
 И смелее управляй!  
 Ложкой неотложкой :)

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

Ну, давай, Алешка!  
 Поработай ложкой!  
 Скушай все до крошки  
 И еще немножко.

*В.Берестов*

Спасибо за внимание!