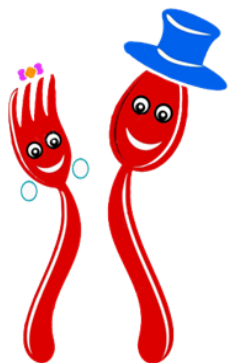


Лучший способ пробудить интерес к еде — это игра. Причем не наипростейший вариант — включить телевизор и, когда малыш, поглощенный приключениями Малыша и Карлсона, доверчиво раскроет рот, впихивать туда кашу ложкой за ложкой. Это как раз грубая ошибка. Здесь нужен настоящий творческий подход. Во-первых, можно заинтересовать ребенка той картинкой, которая покажется на дне тарелки, когда каша будет съедена. Во-вторых, поедание каши — это исследовательский процесс: сначала можно попробовать с одной стороны тарелки, затем с другой, потом из середины. Игра будет значительно интереснее, если предварительно мама с одной стороны тарелки положит изюм, с другой — кусочек яблока. Ту же самую кашу можно есть “по спирали” — продвигаясь ложкой от края тарелки к центру. В конце концов, это может быть не просто каша, которую полчаса назад сварила мама, а борт паек пилота межзвездного корабля, пицца, добытая храбрым воином индейского племени, или каша красоты для маленьких принцесс. Здесь все зависит от вашей фантазии.

Если ребенок отказывается есть котлету обычной формы, сделайте “котлетного” зайчика или медвежонка. Картошку можно пожарить не традиционными ломтиками, а, например, порезав ее с помощью специальных фигурных ножей. Все эти маленькие хитрости смогут разнообразить меню даже самого капризного малоежки.

Не следует забывать и о том, что дети очень любят помогать маме на кухне. Ребенок может с гораздо большим удовольствием съесть обед, в приготовлении которого он принял участие.



Всем известно, в игровой форме ребенок запоминает лучше и больше. Вот несколько игр, в которых без этикета не обойтись:

«Локотки» Формирует правильную осанку за столом. Приучает есть, не кладя локти на стол. Итак, вложите себе и ребенку под мышки книги, мягкие игрушки или другие легкие предметы. Положите в тарелку немного еды и приступайте к поглощению пищи. Выигрывает тот, кто сможет продержаться весь обед с прижатыми локтями и не уронить предметы.

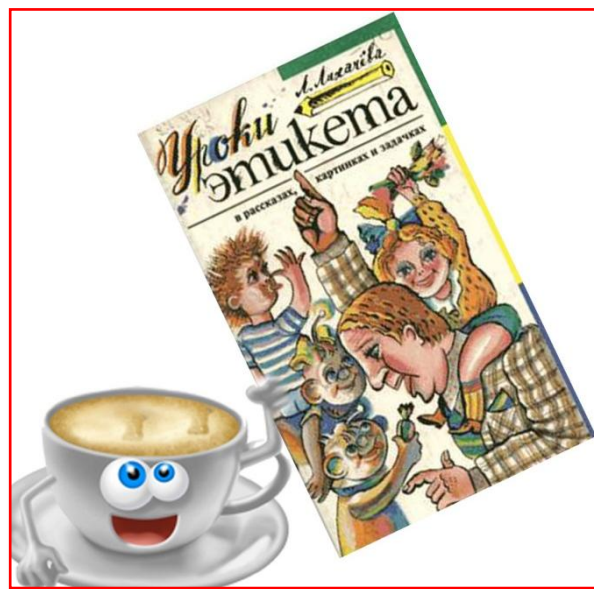
«Обед вельможи» Позволяет собрать воедино правила этикета, поменяться местами. Представьте, что вы – неграмотный вельможа, а ваш малыш – король – воспитанный и учтивый, хорошо знающий все тонкости этикета. И вот вельможа приглашает короля к себе на обед, при этом нарушая за столом все правила. Ваша задача – допустить как можно больше ошибок. Задача ребенка сделать вам замечание и в конце установить наказание за такое поведение (может быть штраф, домашнюю работу или что-то другое). Хорошо в этой игре сделать акцент на том, что воспитанный гость не опаздывает, назначить время и посмотреть, придет ли ребенок вовремя.

«Ягодки» Игра для самых маленьких. Оттачивает навыки общения с ложкой, позволяет сконцентрировать внимание. При приготовлении каши, бросьте туда несколько замороженных ягод (клубники или вишни), немного подержите на плите, чтобы они оттаяли и стали теплыми. Теперь кормите ребенка, а малыш пусть попробует эти ягодки ложкой достать со дна тарелки.

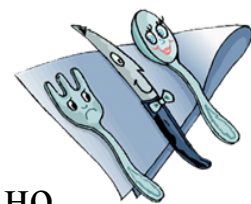
«10 слов о вкусе» Формирует эстетику, развивает речь, позволяет ребенку выразить мысли словесно. Итак, завяжите малышу глаза, приготовьте несколько продуктов (лучше, чтобы было что-то сладкое, что-то соленое и что-то кислое). По очереди давайте ребенку попробовать: он, конечно же, отгадает, а затем пусть каждый продукт опишет десятью словами: вкусный, легкий, жесткий или твердый и т.д.



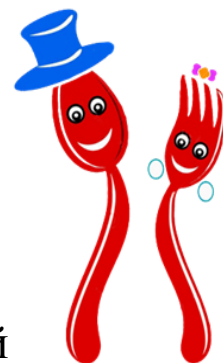
Эти книги помогут вам и вашему ребенку освоить правила столового этикета.



Вилка слева, ножик справа, или ещё раз о приёме пищи.



Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но её значение не только в выполнении за столом физиологических потребностей. Она имеет этический смысл - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу. Красиво и правильно сервированный стол, красивая еда возбуждают аппетит у ребёнка. Овладение культурой еды - нелёгкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо.



Всем известно, что если вы хотите чтобы ваш ребенок знал и соблюдал правила столового этикета, то приобщать его к этим правилам надо начинать с раннего детства, и конечно лучший способ - это личный пример. Но на этом пути родители сталкиваются с массой трудностей: ну не хочет ребенок пробовать новое блюдо, не может правильно держать руки и вообще у него очень плохой аппетит! Специалисты по здоровому питанию, а также педагоги – психологи советуют вспомнить, что дети любят больше всего? **Ну, конечно же, играть!**

