**Памятка для родителей «Культура еды»**

**Ребенка следует:**

- кормить в строго установленное время;

- не торопить во время еды, дать возможность тщательно пережевывать пищу;

- не кормить насильно;

- не отвлекать во время еды чтением или игрой;

- не наказывать за не съеденное.

**Надо поощрять:**

-желание ребенка есть самостоятельно;

-стремление участвовать в сервировке стола и уборке со стола.

**Надо приучать:**

-перед едой тщательно мыть руки;

-есть только за столом;

-правильно пользоваться приборами *(ложкой, вилкой, ножом)*;

-есть аккуратно, с закрытым ртом;

-после еды благодарить;

-убирать за собой посуду и приборы или помогать взрослым.

**Пять великих обязательных** **«НЕ»**

1. Не принуждай! Пищевое насилие, такое же страшное, как и физическое.

2.Не ублажай! Еда-не средство добиться послушания и не наслаждение, она- средство жить.

3. Не торопи! Еда не тушение пожара, темп еды-дело сугубо личное; спешка всегда вредна.

4. Не отвлекай! Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

5. Не потакай! Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве.

**Мы дежурные сегодня.**

Мы дежурные сегодня.

Станем быстро помогать,

Аккуратно и красиво

Все столы сервировать.

Что сначала нужно сделать?

Будем руки чисто мыть.

Потом фартуки наденем,

Начнем скатерти стелить.

Мы салфетницы поставим,

А на самый центр стола –

Хлеб душистый, свежий, вкусный,

-Хлеб всему ведь *«голова»*.

Вокруг хлебниц хороводом

Блюдца с чашками стоят.

Ручки чашек смотрят вправо,

В блюдцах ложечки лежат.

Мы тарелки всем поставим,

Вилки, ложки и ножи.

Не спеши, как класть подумай,

А потом уж разложи.

От тарелки справа нож,

Ложка рядышком лежит.

Нож от ложки отвернулся,

На тарелочку глядит.

Ну, а слева от тарелки

Нужно вилку положить.

Когда станем есть второе,

Будет с вилкой нож дружи