

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

## Информация для родителей

### **«Как научить ребенка пользоваться ложкой и вилкой»**

Барнаул 2025

## **Информация для родителей**

### **«Как научить ребенка пользоваться ложкой и вилкой»**

Ваш малыш подрос, и вот настало время постепенно, но каждодневно, уделять время для обучения ребенка правильному поведению за столом, показывать, как надо культурно есть и пить. Сначала надо научить его держать ложку. Для этого ребенку дают в руку чайную или специальную детскую ложечку и приучают набирать в нее кашу.

В это же время ребенка нужно докармливать, т. к. на этой стадии его попытки что-то съесть чаще всего остаются безуспешными. Во время кормления следите, чтобы он держал ложку в правой руке.

Когда ребенок научится сам есть кашу, ему можно предложить самостоятельно есть суп. Такой опыт зачастую даже улучшает аппетит, особенно если процесс еды соединить с элементами игры: как ложка ныряет в суп, а потом плывет прямо в рот. Конечно же, сначала ребенок будет держать ложку, зажимая ее в кулачке. К двум годам вам необходимо приучить малыша держать ложку чуть пониже широкой части ручки тремя пальцами (большим, указательным и средним).

После освоения ребенком этого приема, начинайте приучать его правильно зачерпывать пищу, подносить ложку ко рту не сужающейся частью, а боковой стороной.

Вовремя подсказывайте ребенку, чтобы он не засовывал ложку в широко раскрытый рот и не засасывал кончик ложки.

Вилку дают ребенку примерно с 3 лет, в то время, когда малыш уже начнет понимать, что он может уколотся острым предметом. Вилку нужно выбирать маленькую и не слишком острую.

Сначала маленького ребенка обучают есть вилкой, держа ее только в правой руке. И только потом ему объясняют и показывают, что вилку держат по-разному, в зависимости оттого, что едят.

Если, например, на тарелке лежит, жареный картофель, кусочки мяса или рыбы, то вилку держат так, чтобы ею было удобно накалывать пищу, 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.

Показывайте также ребенку, что накалывая пищу вилкой, нужно держать ее наклонно к плоскости тарелки, иначе вилка может соскользнуть с гладкой поверхности тарелки и ее содержимое расплескается на скатерть, на окружающие предметы, да и на самого малыша.

Когда придет время к сервировке детского стола добавить столовый нож, ребенку нужно показать, как им пользоваться. Научить 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 поделить с помощью вилки.

Вот почему пудинги, рыбу, рубленые котлеты, запеканки, паштеты и т. п. он должен есть только вилкой, без ножа.

Пока ребенок не привыкнет пользоваться ножом, он помогает себе, поддерживая пищу хлебной корочкой, которую держит в левой руке. Не нарежьте ребенку сами и не разрешайте ему нарезать всю порцию сразу. Пусть он отрезает кусочек за кусочком и съедает их сразу. В противном случае нарезанное кушанье быстро остынет и станет невкусным.

Порцию еды, полагающуюся на данное кормление, нужно положить на тарелку сразу и ребенка надо постепенно приучать съесть все без остатка.

После еды все приборы ребенок обязан складывать 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. Ставший автоматическим такой порядок в дальнейшей жизни избавит ребенка от неловких ситуаций.

В возрасте 3-4 лет малыша уже можно сажать за общий стол. С того дня, когда вы решили, что ребенок будет кушать вместе со взрослыми, отведите для него постоянное место за столом и не меняйте его в зависимости от обстоятельств. Удобнее всего посадить ребенка по левую руку от мамы.

Ребенок будет бережно относиться к чистоте и порядку за столом, если он сам будет принимать участие в его сервировке. Ему будет жалко нарушать красоту и порядок, которые сам только что создал, и поэтому он будет особенно аккуратно есть суп, чтобы не пролить его, не разбросать хлебные крошки, да и использованные ложку и вилку на скатерть вряд ли положит.

Параллельно старайтесь привить ребенку правила этикета и вежливости за столом. Необходимо соблюдать основные правила:

- Во время еды не чавкать.
- Не тянуться через весь стол, а вежливо попросить передать что-либо соседям. После еды обязательно говорить спасибо.
- После окончания еды обязательно положить приборы внутрь своей тарелки.
- Не баловаться во время еды.
- Не разговаривать с набитым ртом.

