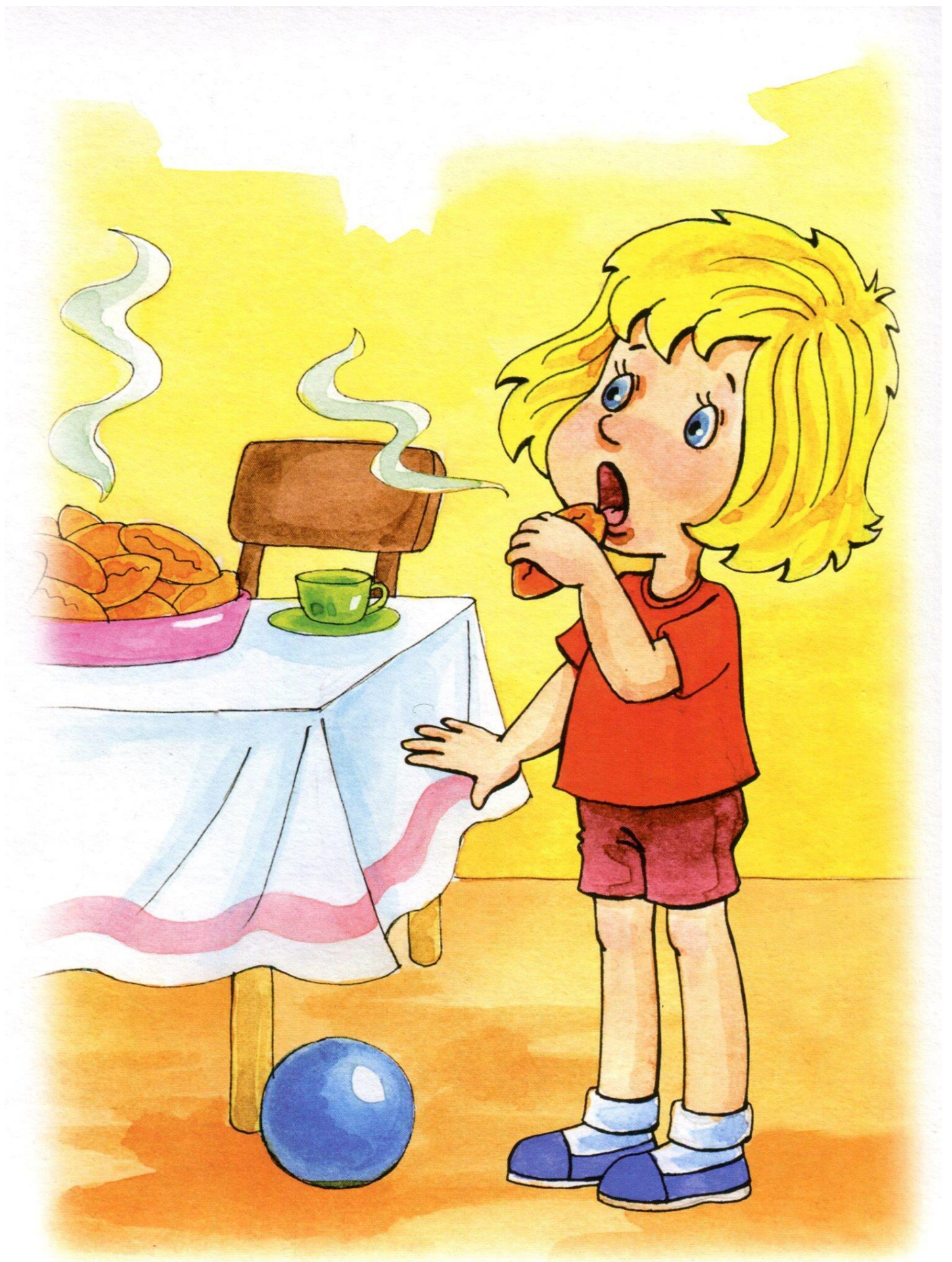


**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
ЗА СТОЛОМ.**

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.



Поиграйте с детьми в игры

“Каши разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.*)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь. **Например: Покупатель.** Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу. **Продавец.** Это молоко! **Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.**

Упражнение «Скажи наоборот»:

Молоко жидкое, а сметана - ...

Творог мягкий, а сыр -

Хлеб горячий, а мороженное -

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. **Родители! Помните об этом!**

Как правильно сидеть за столом:

- *Садиться за стол можно только с чистыми руками;*
- *Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;*
- *На стол можно положить только запястья, а не локти;*
- *Руки следует держать как можно ближе к туловищу;*
- *Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;*
- *Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.*

Во время еды следует:

- *Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;*

- *Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;*
- *Есть беззвучно, а не чавкать;*
- *Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;*
- *Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;*
- *Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.*

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

- *ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.*
- *после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
- *увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.*
- *Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.*

Составь рассказ по картинкам.





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



«Полезное и вредное»

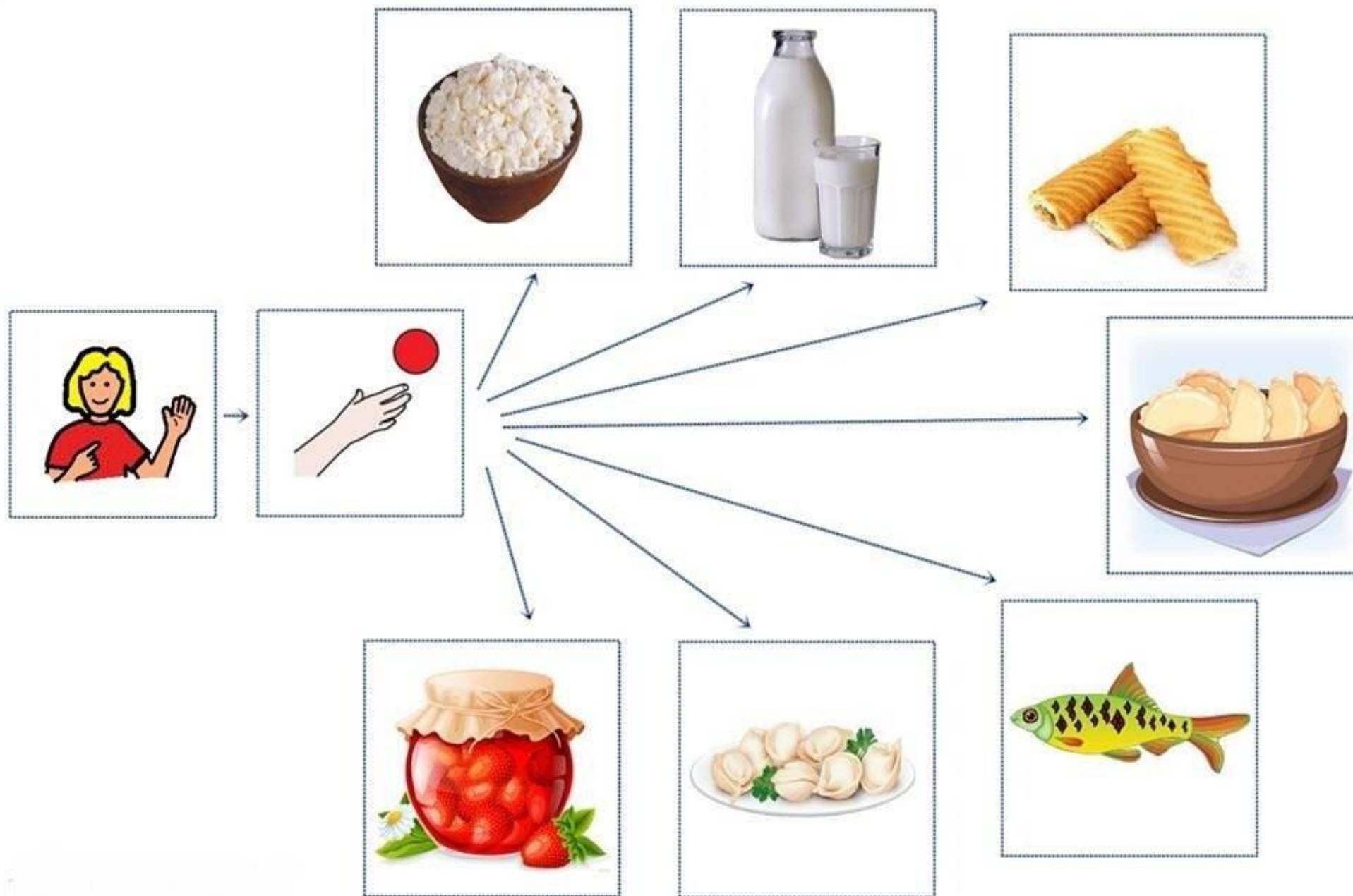
Полезные продукты



Вредные продукты



МАМА ДАЙ!



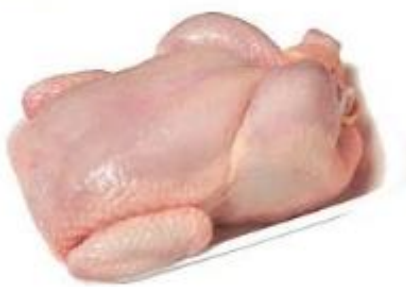
ДАВАЙ ПРИГОТОВИМ....



БОРЩ



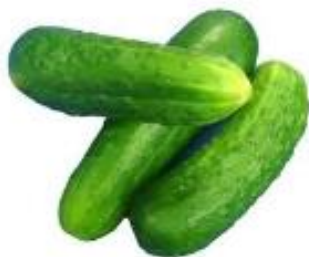
КУРИНЫЙ СУП



ОВОЩНОЙ САЛАТ



СОК ФРУКТОВЫЙ, ОВОЩНОЙ



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ



КАША



КОМПОТ

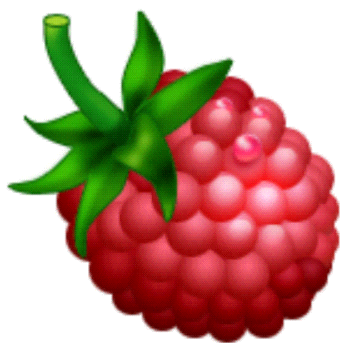


БЛИНЫ



Завариваем чай

Что лишнее?





Расскажи-ка



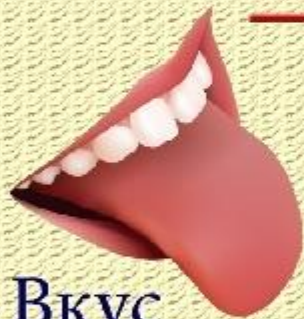
Что это?



Цвет



Форма



Вкус



Где растёт?



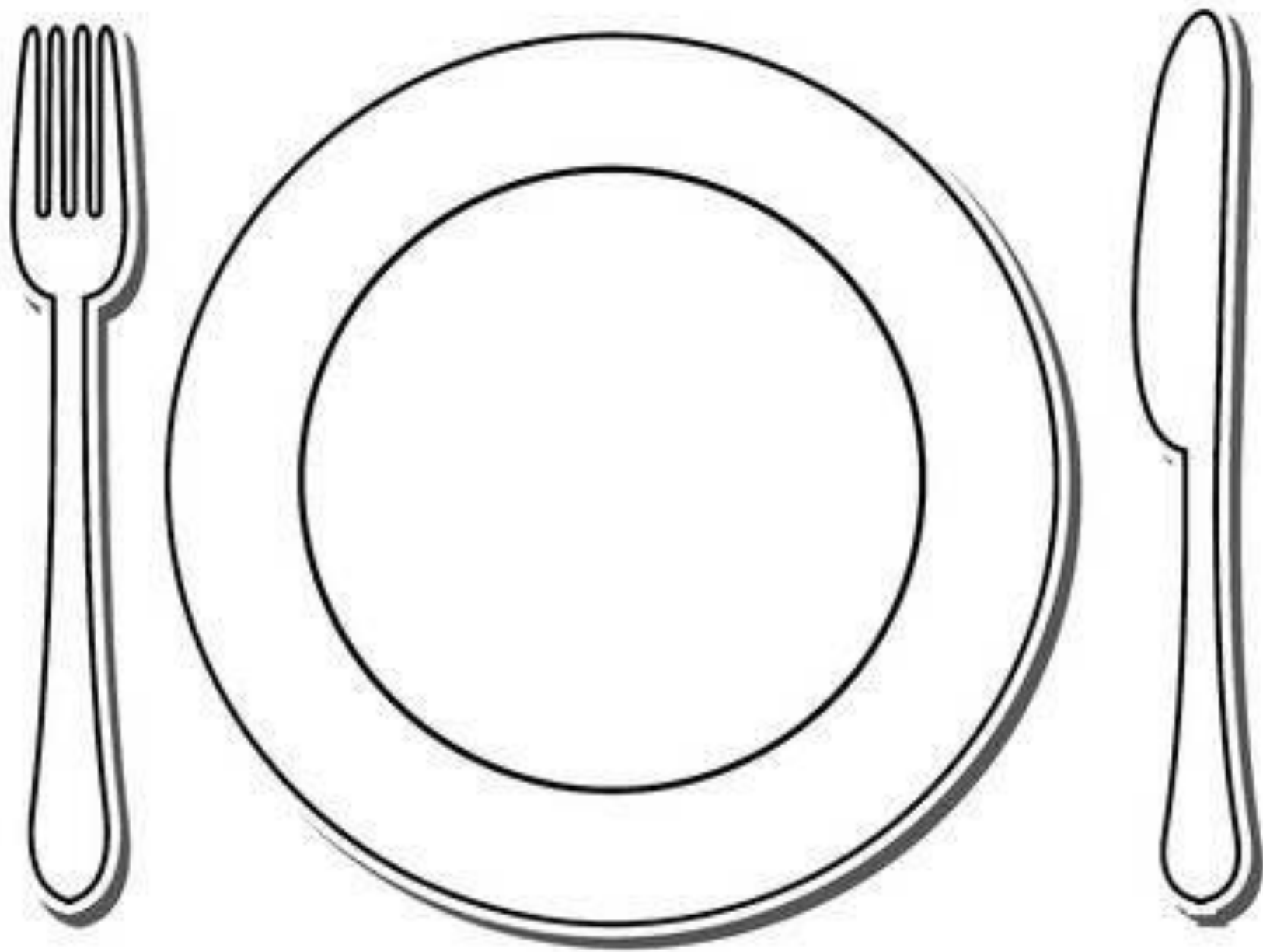
Какой на ощупь?



Что можно приготовить?

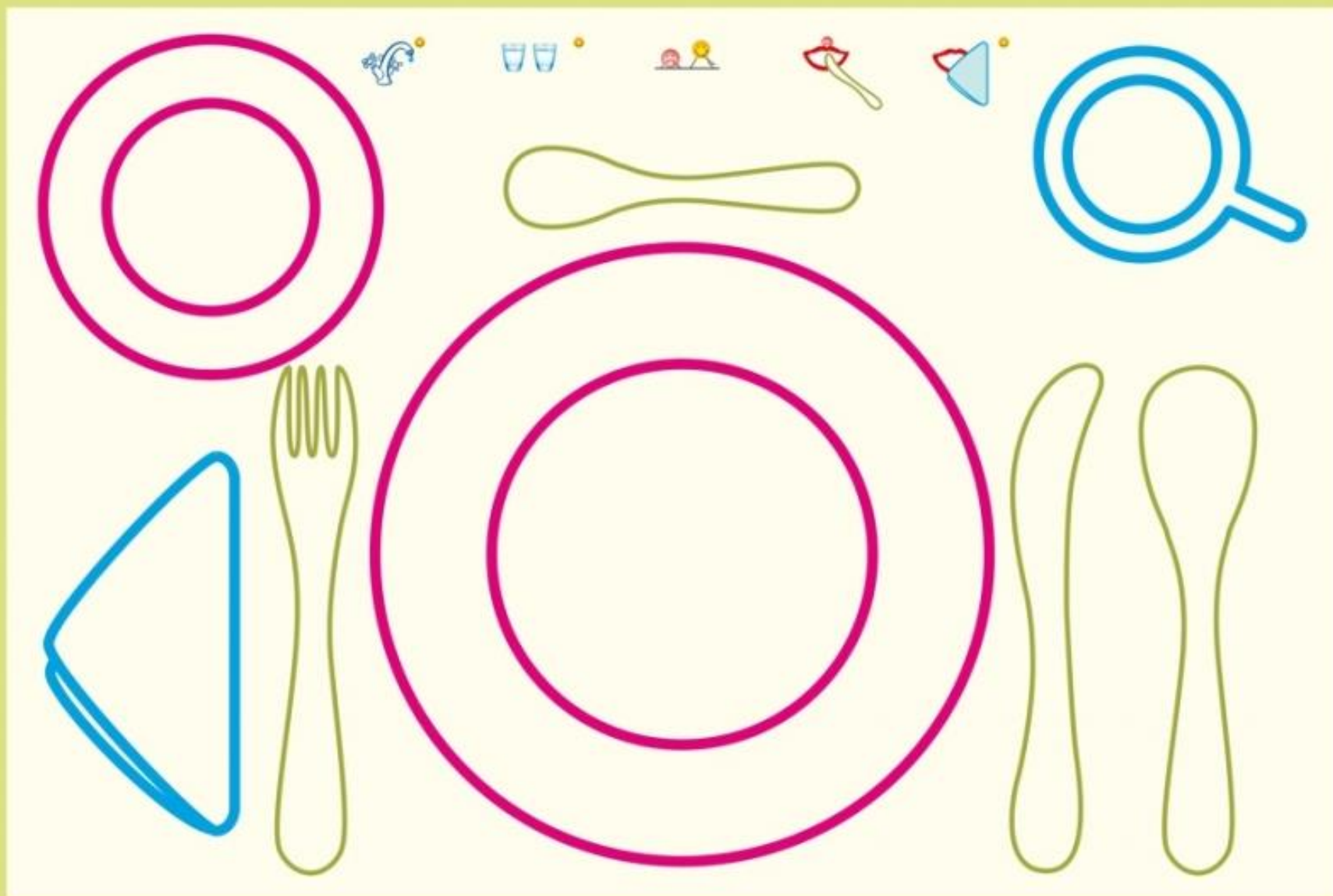
НАКРЫВАЕМ НА СТОЛ





▼ ПОЖЕЛАЙ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА ВСЕМ, КТО КУШАЕТ С ТОБОЙ ЗА ОДНИМ СТОЛОМ ▼

▼ ХЛЕБ БЕРИ РУКОЙ, НО НЕ ОТКУСЫВАЙ ОТ НЕГО, А ОТПАМЫВАЙ КУСОЧКАМИ И КЛАДИ ИХ В РОТ ▼



▼ ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОРЕЗАТЬ КАРСЕ-НИБУДЬ КУШАНЬЕ, ТОГДА ВИЛКУ ДЕРЖИ В ЛЕВОЙ РУКЕ, А НОЖ - В ПРАВОЙ ▼

▼ ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИ "СПАСИБО" ТОМУ, КТО ПРИГОТОВИЛ ИЛИ КУПИЛ ЕДУ ▼

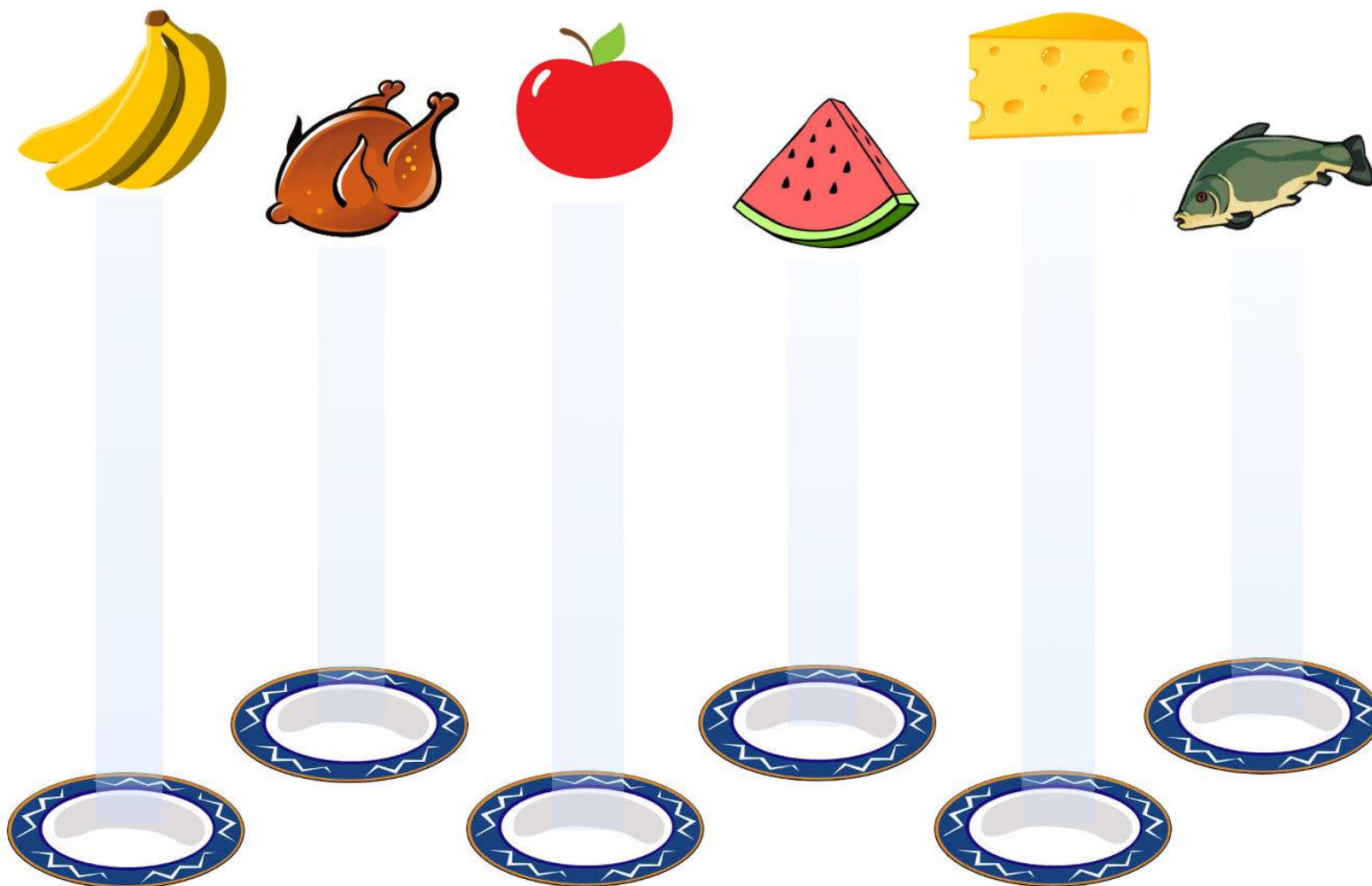
Дидактическое упражнение «Что несъедобное?»

- Посмотрите на картинку внимательно и покажите, что несъедобное, что нельзя съесть.



«Проведи линию от продукта до тарелки»

Дети карандашами проводят вертикальные прямые линии от продукта до тарелки.

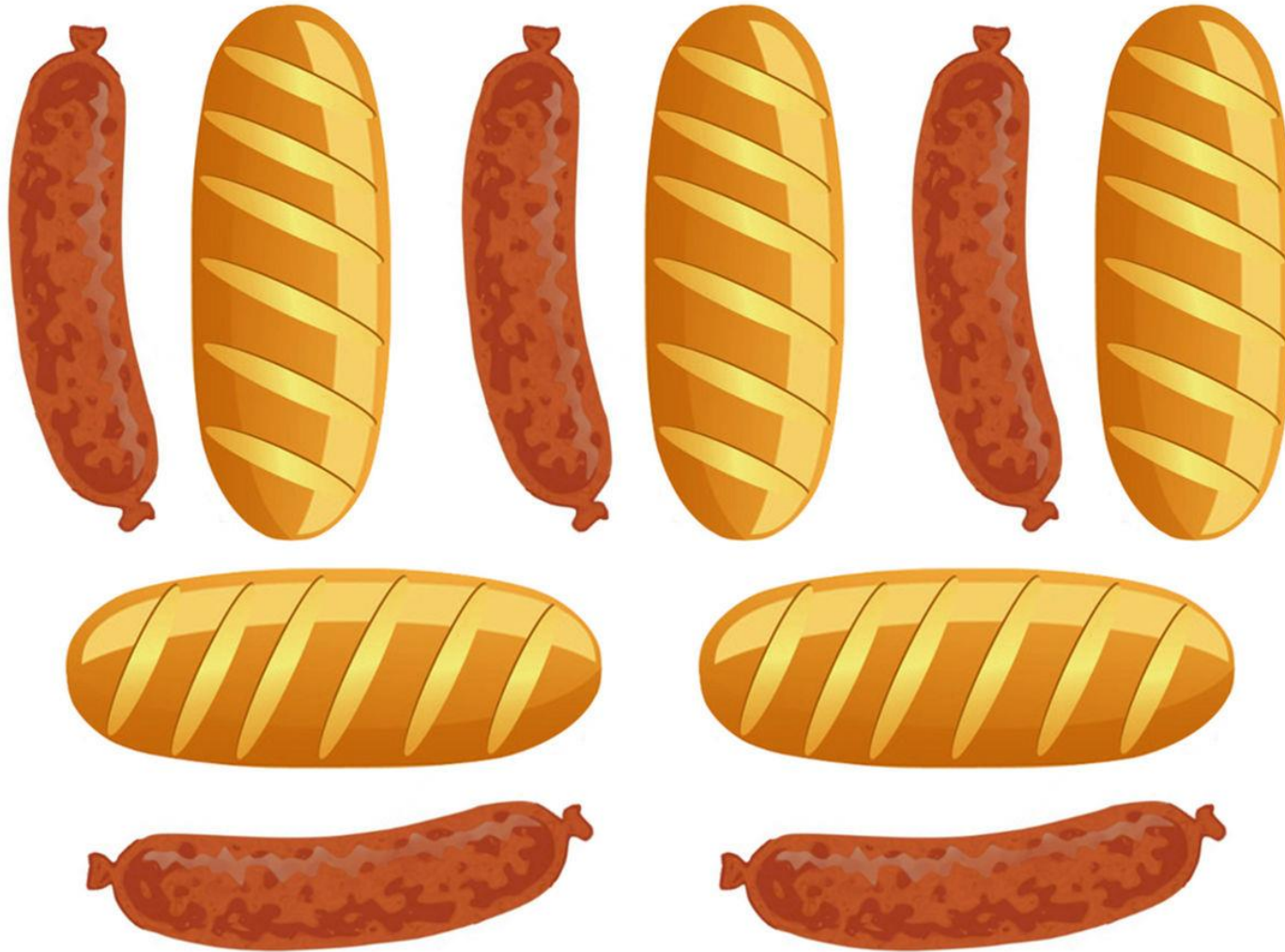


Игра с прищепками «Конфетки на палочках»

Вот перед вами конфетки. Покажите конфету красного цвета, желтого, синего, зеленого. А теперь подберите к каждой конфете палочку такого же самого цвета.



Дидактическое упражнение «Раздели пополам»
Возьмите фломастер и подели пополам колбасу, хлеб.



Посмотрите мультфильм
<https://youtu.be/xxv19zgnP34>