Отдел образования, спорта и туризма

 Ельского райисполкома

государственное учреждение образования

 «Ясли-сад №1 г.Ельска»

Как научить малыша пользоваться ложкой и вилкой

Консультация для родителей

 Медсестра по диетическому питанию

 II квалификационной категории

Лещенко Татьяна Игоревна

Ельск

Постепенно и систематически надо учить ребенка, как следует есть и пить, правильно держать себя за столом. На первых порах надо научить его держать ложку. Для этого ребенку дают в руку чайную ложку и приучают набирать в нее кашу. В это же время можно докармливать ребенка со второй ложки. Во время кормления следите, чтобы он держал ложку в правой руке. Когда ребенок научится сам есть кашу, ему можно давать самостоятельно есть суп, что нередко способствует улучшению аппетита.

Вначале допускается, чтобы ребенок держал ложку, сжимая ее в кулачке. В полтора - два года надо приучать его держать ложку чуть пониже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним.

Когда ребенок овладеет этим приемом, приучайте 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, тогда, когда он уже понимает опасность уколоться острым предметом. Вилка ребенка должна быть маленькой и не слишком острой. На первых порах маленького ребенка обучают есть вилкой, держа ее только в правой руке. Ему объясняют и показывают, что вилку держат по-разному, в зависимости оттого, что едят.

Если на тарелке лежит, к примеру, жареный картофель, кусочки мяса или рыбы, то вилку держат так, чтобы ею было удобно накалывать куски пищи, то есть зубьями книзу. В тех случаях, когда едят пюре, кашу или другую рассыпчатую пищу, нужно повернуть вилку изгибом кверху, чтобы было удобнее подгребать кушанье.

Приучайте также ребенка, накалывая пищу вилкой, держать ее наклонно к плоскости тарелки, иначе вилка может соскользнуть с гладкой поверхности и разбрызгать содержимое тарелки на скатерть.

Когда к сервировке детского стола добавляют столовый нож, ребенку показывают, как им пользоваться, учат 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 отделить с помощью вилки.

Поэтому рубленые котлеты, запеканки, пудинги, рыбу и т. п. он должен есть только при помощи вилки, без ножа. Пока ребенок не привыкнет пользоваться ножом, он помогает себе, поддерживая пищу хлебной корочкой, которую держит в левой руке.

Не нарезайте ребенку и приучайте его самого не нарезать всю пищу сразу. Пусть он отрезает следующий кусочек после того, как предыдущий съеден. Иначе нарезанное кушанье быстро охлаждается и становится невкусным. Порцию еды, полагающуюся на данное кормление, нужно класть на тарелку сразу и приучать ребенка съедать все без остатка.

Следует приучить ребенка после еды складывать ложку, вилку и нож только 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.

Ребенка 3 - 4 лет можно сажать за общий стол. С того дня, когда вы решили, что малыш будет обедать со взрослыми, отведите для него определенное место за столом и не меняйте этого места. Удобнее всего посадить ребенка рядом с матерью, по левую руку от нее.

Особенно бережно ребенок относится к чистоте и порядку за столом, если он сам принимает участие в его сервировке. Неприятно нарушать порядок, который сам только что создал, и поэтому ребенок станет особенно внимательно следить за тем, чтобы не пролить суп, не разбросать хлебные крошки, не положить использованные ложку и вилку на скатерть.

Одна из домашних обязанностей, выполнение которой вполне доступно ребенку четырехлетнего возраста, - сервировка стола. Вначале малыш будет приносить свою тарелку, правильно класть около нее ложку и вилку, придвигать свой стул, помогать принести салфетки и т. п., а затем он научится и самостоятельно накрывать стол и убирать со стола.