

# 7 правил этикета, которым необходимо научить детей

1. Посадка за столом
2. Пользование столовыми приборами
3. Пользование салфетками
4. Пользование чашками и стаканами
5. Порядок принятия пищи
6. Темы и правила застольной беседы
7. Полоскание рта после еды

## 1. Посадка за столом.

Ребенок должен правильно сидеть за столом: нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, между подачей блюд правую руку следует держать на коленях, а запястье левой руки на столе. Нельзя сидеть с перекрещенными ногами, качаться на стуле, сидеть развалившись, перегибаться через спину рядом сидящего, отодвигать стул всем весом своего тела, барабанить по столу пальцами, ставить на стол локти.

Рисунок 1. Как надо и не надо сидеть за столом



Правильная поза



Неправильная поза

столовыми приборами в европейской манере: нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку их можно класть только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайную ложку подавайте к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Столовой ложкой ешьте суп, десертную кашу, пудинг, суфле, желе, ягоды. С трех лет приучайте детей есть остальные блюда только ножом и вилкой.

## **2. Пользование столовыми приборами.**

Приучайте детей пользоваться столовыми приборами в европейской манере: нож в правой руке, вилка – в левой. На тарелку их можно класть только тогда, когда в них нет более необходимости. Чайную ложку подавайте к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать. Столовой ложкой ешьте суп, десертной кашу, пудинг, суфле, желе, ягоды. С трех лет приучайте детей есть остальные блюда только ножом и вилкой.

## **3. Пользование салфетками.**

Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой. Полотняную салфетку нужно стелить на стол, в конце еды прикладывать к губам, затем, сложив, положить слева от вилки.

## **4. Пользование чашками и стаканами.**

Чашку с ручкой берите указательным пальцем: палец просуньте в ручку, сверху положите большой палец, а под ручку поместите средний. Безымянный палец и мизинец прижмите к ладони. Объясните, что это самое удобное и устойчивое положение. Стакан необходимо брать ниже к доньшку.

## **5. Порядок принятия пищи.**

Раздайте воспитателям памятку, как научить детей есть отдельные блюда. Манерам нужно обучать непринужденно, спокойно, собственным примером, приходя на помощь всякий раз, когда ребенок испытывает затруднения. Если ребенок не может наколоть горох вилкой, то пусть пользуется пока ложкой. Поэтому кладите на стол все столовые приборы на завтрак, обед, полдник, ужин.

## **6. Полоскание рта.**

Организируйте полоскание рта после каждого приема пищи. Этот навык должен постепенно стать автоматическим, как навык чистить зубы. Примите сами участие в процедуре вместе с детьми.

Расскажите и покажите, как делать это правильно. Следите, как дети полощут рот, не глотают ли они воду, хорошо ли очищают зубы и десны.

## 7. Темы и правила застольной беседы.

Застольная беседа во время приема пищи обязательна. При застольном разговоре дети должны усвоить всего два правила. Уместнее говорить о пище, которую едят дети. Если двое детей заняты разговором между собой, не реагируют на остальных, то следует сделать им замечание. Каждый ребенок, подходя к столу, должен пожелать сидящим приятного аппетита, а те в ответ поблагодарить. Выходя из-за стола, ребенок желает оставшимся приятного аппетита еще раз или всего доброго! «Спасибо» необходимо говорить всякий раз, когда подают еду, убирают посуду.



### Правило 1:

не начинай говорить, пока не закончил говорящий



### Правило 2:

не говори, пока во рту пища

Материал Системы «Образование» 2021 г. [п 8.1.7](#) СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». (Электронный журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» №8 август 2021)