

# КУЛЬТУРА ЕДЫ

## ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть не слишком холодной, не слишком горячей.
4. Пищу кладут в рот маленькими кусочками, хорошо пережевывают.
5. Во время еды не разговаривают.
6. Рот и руки вытирают бумажной салфеткой.

## НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ:

- громких разговоров и музыки;
- осуждения ребенка за неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- неэстетичную сервировку стола, некрасивое оформление блюд.

## 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.

