**Когда я ем, я глух и нем!**

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

* Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.
* Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.
* Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.
* Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.
* Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.
* Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.
* Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.
* Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.
* Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.
* **Десять советов родителям**
* Совет 1. **Никогда не заставляйте ребенка есть те блюда, ко­торые он не любит**. Желания малыша — инстинктивное проявление потребностей его растущего и развивающегося организма. Ува­жайте пищевые предпочтения вашего ребенка.
* Совет 2. **Приучите ребенка к простым и понятным правилам поведения за столом**. Умение пользоваться ложкой, вилкой, но­жом, салфеткой придаст ему уверенности в себе, предотвратит многие проблемы в будущем, а также будет способствовать нор­мальному пищеварению.
* Совет 3. **Иногда ребенок отказывается от еды** не потому, что не хочет есть. Просто он увлечен игрой или не может оторвать­ся от интересного занятия. В таком случае нужно вплести еду в ткань игры, попытаться сделать еду привлекательной.
* Совет 4. **Если ребенку предстоит что-то необычное** (напри­мер, дальняя поездка), положите в его карман маленькую плитку шоколада.
* Совет 5. **Если вы принимаете дома друзей вашего ребен­ка**, постарайтесь сделать так, чтобы они могли самостоятельно выбирать блюда в желаемых количествах. Лучше всего для тако­го случая подходят бутерброды с нежирным мясом, рыбой, сы­ром, пирожки, нарезанные свежие овощи и фрукты. Не стоит делать салаты и жаркое; на десерт можно предложить мороженое с ягодами.
* Совет 6. **Если ваш ребенок отправляется на праздник к сво­им друзьям**, посоветуйте ему, что из блюд лучше есть за столом, объясните почему и покормите его перед уходом — тогда он не бу­дет в гостях поглощать все без разбора.
* Совет 7. **Если у вашего ребенка избыточный вес**, не зани­майтесь самолечением, не используйте новомодные диеты и не ог­раничивайте его в питании. Обратитесь к врачу-эндокринологу — только специалист может установить действительную причину ожирения (если оно на самом деле есть) и подсказать, как с ним можно справиться.
* Совет 8. **Если ваш ребенок очень худой**, хотя ест нормально, это вовсе не означает, что он болен. Возможно, такова особен­ность его телосложения. Вспомните, не было ли подобной стати среди ваших ближайших родственников. Если все-таки эта пробле­ма вас беспокоит — обратитесь к врачу. Обследование включает диагностику состояния желудка, органов гормональной системы, наличия глистов. Если, по мнению врачей, все в порядке — успо­койтесь: фигура ребенка может резко измениться, когда начнется половое созревание.
* Совет 9. Даже если вы имеете материальные возможности, **не закармливайте ребенка деликатесам**и. Простая пища — картошка, ка­пуста, морковь, свекла, помидоры, огурцы, лук и чеснок, манная, гречневая, рисовая, пшенная и овсяная каши, творог и простоква­ша, нежирное мясо и рыба, другие привычные для россиянина про­дукты — вполне достаточный набор, чтобы сделать меню разнооб­разным, блюда вкусными, а пищу полноценной и здоровой. Выра­щенные в средней полосе, все эти продукты обычно не содержат опасных аллергенов и дают ребенку столько сил и энергии, сколь­ко требует его организм для нормального роста и развития.
* Совет 10. **Обед в выходной день или ужин в будни — обыч­но то время, когда вся семья собирается за столом**. Нередко роди­тели стараются использовать эти встречи наиболее «эффективно», выговаривая ребенку все свои накопившиеся недовольства его по­ведением, устраивая своего рода «разбор полетов». Трудно пред­ставить что-нибудь более вредное для пищеварения и нервной сис­темы малыша. Разумеется, за столом происходит семейное обще­ние (и не упоминайте сакраментальную формулу: «Когда я ем, я глух и нем» — ее выполнение немыслимо и неприлично в общест­ве!), но оно должно быть легким, веселым, и доставлять такую же радость и удовольствие, как вид и вкус подаваемых блюд. А для воспитательных бесед найдите другое время.