**Родителям  на  заметку:**

* *Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;*
* *Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизите режим питания и состав рациона к условиям детского сада;*
* *Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;*
* *Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;*
* *В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.*

    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.

**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;*
* *Съедать 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!***