

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

НИКОГДА

- Не отвлекайся от еды разговорами, чтением, игрой;
- Не жуй на ходу;
- Не жди поощрений за съеденное;
- Не развивай жадность: не ешь лишнего, даже если это очень вкусно и тебе кажется, что ты мог бы одолеть еще тарелочку;

ВСЕГДА

- В тарелку клади ровно столько, сколько можешь съесть;
- Съедай все, что положишь в тарелку;
- Ешь медленно, тщательно пережевывая пищу;

НЕ НАДО

- Водить руками по столу;
- Раздвигать тарелки, играть с посудой;
- Пробовать третье блюдо (сладкое), пока не съедены первое и второе блюда;
- Выходя из-за стола, брать с собой еду;
- Вставать из-за стола, не окончив еды;

НАДО

- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть только за столом;
- Правильно пользоваться вилкой, ложкой и ножом;
- Окончив еду, задвинуть стул и поблагодарить;

ПОМНИТЕ

- Нельзя есть из общей тарелки;
- Пользоваться общей чашкой и ложкой;
- Упавшую на пол пищу есть нельзя, так как она загрязнена;
- Прежде чем есть фрукты, ягоды, надо обязательно их вымыть;
- Сразу после бега, игры в футбол пить не разрешается;
- Нельзя пить прямо из крана.