

Столовый этикет для детей

Уметь вести себя во время трапезы за столом — это не только о манерах. Не просто про научить ребёнка питаться правильно и знать, что «вилка в левой, а нож в правой». По тому, как человек выглядит во время приёма пищи, можно судить о его воспитании, семейных ценностях, культуре.

Основы столового этикета

Какая, казалось бы, связь между этикетом и здоровьем? А между ним и социализацией? Тем не менее она есть: эти явления идут по жизни рядом.

Этикет и здоровье

Гигиенические принципы просты и интуитивно понятны. Перед едой вымыть руки. Не есть упавшее на пол. Пользоваться разными приборами для салата и десерта. Не брать лишнего. Не класть в рот крупные куски. Не разговаривать с полным ртом.

Когда-то эти правила защищали людей от передачи инфекций, переедания, поперхивания. Если рассказать о них крохе с ранних лет, во взрослом возрасте нормы личной гигиены будут его «второй натурой».

Этикет и манеры

Вежливости обучают родители. Но одновременно ребёнок учится и у окружающих. Даже давно умеющему вести себя человеку не понадобится много времени, чтобы перенять привычки друга, который плохо ест, с энтузиазмом бросается котлетами или за трапезой пререкается с приятелями.

Объясните малышу, что за столом все становятся соседями, а значит, вести себя нужно так, чтобы атмосфера в процессе еды была спокойной, тёплой, без ноток раздражения и обид.

Этикет и социализация

Нормы поведения за столом — отражение правил той социокультурной группы, к которой относится семья. Если папа после обеда благодарит жену за вкусные блюда, а мама красиво пользуется столовым ножом, ребёнок легко переймёт навыки и будет органично смотреться даже на ужине у английской королевы.

И обратная ситуация: малыш, который ест невымытыми руками, а рот после еды вытирает рукавом, с трудом найдёт точки соприкосновения с окружающими с другими привычками, ценностями и культурой питания.

Когда начать обучение этикету за столом

Непосредственно обучение правилам поведения во время трапезы начинают примерно в 2–3 года, после того, как ребёнок уверенно освоил гигиенические навыки. Ещё в детском стульчике малыш запоминает основы столового этикета: есть из тарелки, быть аккуратным, пользоваться приборами. Начав уверенно ходить, кроха вполне способен помочь родителям сервировать стол. За обедом он с радостью передаст что-то, стоящее около него, — солонку или салфетки.

Какие правила нужно соблюдать за столом

Правила поведения детей за столом, которым стоит в первую очередь научить дошкольника:

- Садись за стол с чистыми руками и лицом.
- Будь вежливым, не забывай слова «спасибо» и «пожалуйста».
- Старайся пользоваться приборами бесшумно.
- Рот вытирай салфетками.
- Тщательно пережёвывай.
- Не кроши хлеб, печенье.
- После приёма пищи поблагодари маму, папу или того, кто готовил и подавал еду

У школьников круг обязанностей шире. Они могут:

- Предложить помощь в сервировке.
- Поддержать за столом общий разговор.
- Дома или у близких помочь убрать со стола.

Как пользоваться столовыми приборами

Как только маленький человечек получает свою первую ложку, он начинает постигать азы столового этикета. И первый его шаг — научиться держать приборы не в кулачке. Затем правильно подносить ложку: параллельно рту, не поднимая её высоко и не расплёскивая содержимое. Однажды после обеда скатерть возле малыша окажется чистой, а значит... Значит, пришла пора осваивать вилку и нож.

В обучении основам многим родителям помогает способ «перевернутых ладошек». Ребёнок вытягивает обе руки ладонями вверх. Мама или папа кладёт на пальцы правой руки нож и фиксирует его ручку большим пальцем. В левую руку так же кладётся вилка. А теперь переворачиваем обе руки ладонями вниз, и можно попробовать отрезать первый кусочек — совсем как взрослый!

Что нельзя делать детям за столом

На примерах, подражании и обучении ребёнок обязательно освоит культуру поведения за столом. А вместе с ней запомнит и незыблемые правила, нарушать которые — значит показать свою невоспитанность и некультурность:

- Никаких гаджетов во время еды.
- Не сиди вразвалку, не раскачивайся на стуле.
- Не клади локти на стол.
- Жуй с закрытым ртом.
- Не вытирай руки об одежду, даже если этого никто не видит.
- Не говори о еде плохо.
- Не тянись за чем-то через стол или соседа: попроси передать нужное.

Научить малыша правильному поведению за столом — дело не одного дня. Но со временем он постигнет технику владения приборами, в его лексиконе приживутся волшебные слова «приятного аппетита», «пожалуйста», «спасибо, всё было очень вкусно», а вежливое общение и прекрасные манеры станут главным украшением любого семейного застолья.

