**КУЛЬТУРА ХАРЧАВАННЯ**

Кажучы пра харчаванне, важным з'яўляецца і пытанне выхавання культуры паводзін дзяцей за сталом. Правільная і прыгожая сервіроўка стала падымае апетыт і стварае добры настрой у дзяцей. Уменне паводзіць сябе за сталом, карыстацца сталовымі прыборамі і сурвэткамі развівае ў дзяцей упэўненасць у сабе, спрыяе іх агульнаму развіццю, развіццю сацыяльнай кампетэнтнасці, густу.

**ПАМЯТКА ДЛЯ БАЦЬКОЎ**

• Дзяцей трэба карміць у строга адведзены час.

• Даваць у ежу толькі тое, што адпавядае ўзросту і правільнаму рацыёну харчавання.

• Карміць дзяцей трэба спакойна, цярпліва, даючы магчымасць добра перажоўваць ежу.

• Ні ў якім разе не карміць дзіця сілком.

• Не адцягваць ад ежы гульнёй.

• Не ўжываць заахвочанняў за з'етае, пагроз і кар за не з'етае.

**Трэба заахвочваць:**

• Жаданне дзіцяці есці самастойна.

• Імкненне малых прымаць удзел у сервіроўцы і прыбіранні стала.

**Трэба прывучаць дзяцей:**

• Перад ежай мыць рукі.

• Жаваць ежу з зачыненым ротам.

• Есці толькі за сталом.

• Правільна карыстацца сталовымі прыборамі.

• Устаючы з-за стала, праверыць сваё месца: ці дастаткова яно чыстае, пры патрэбе самастойна прыбраць.

• Скончыўшы ежу, дзякаваць.

Выкарыстаная літаратура:

1. Болбат, Н.Г. Дашкольнікам аб культуры харчавання: практычны дапаможнік выхавацелям УДА / Н.Г. Болбат. -- Мінск: абл. ІРА, 2014