

Правила поведения за столом

Многие заболевания у детей раннего возраста вызваны бактериями и вирусами, попадающими с пищей, водой или с грязных рук. Обучение детей простым гигиеническим навыкам уменьшит заболеваемость. Многие заболевания можно предупредить, если соблюдать санитарно-гигиенические правила и нормы личной гигиены.



Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками, не набивая рот под завязку, чтобы потом невозможно было прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно, не чавкая и не разбрызгивая еду. Объясните, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала стоит пищу прожевать и проглотить, а уже потом разговаривать. Но все же, не стоит злоупотреблять разговорами за едой. Напомните, что за стол садятся в первую очередь для принятия пищи, а не для развлечений.

Нельзя баловаться за столом - это диктуется элементарными правилами безопасности. Нельзя сидя за столом, играть со скатертью и раскачиваться на стуле. Это чревато разбиванием посуды, и естественно травмами и ушибами. К тому же ребенок может ошпариться горячими напитками (чай, кофе). Для игр существуют игровые комнаты.

