

Как есть отдельные блюда: правила для дошкольников

✓ Суп с хлебом

Положить хлеб слева на тарелочку или салфетку и есть, отламывая по небольшому кусочку. Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке.

✓ Салаты, овощи

Есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх, а ножом подгрести и слегка поджимать. Цельные или нарезанные крупными кусками овощи накалывать вилкой зубцами вниз, отрезать небольшой кусочек ножом и отправлять его в рот.

✓ Каша, омлет, суфле, желе, пудинг

Есть только десертной ложкой.

✓ Второе блюдо с гарниром и без

Есть с помощью ножа и вилки, в том числе курицу, рыбу.

✓ Яблоки

Очищенные яблоки взрослые режут на четыре части, удаляют сердцевину. Брать дольки рукой или вилкой для фруктов. Можно есть яблоко целиком.

✓ **Абрикосы и сливы**

Есть в один или два приема, отделяя косточку во рту. Выплевывать косточку в руку и класть на край тарелки. Малышам косточки взрослые должны отделить заранее.

✓ **Бананы**

Есть двумя способами: первый – очистить, держа за кончик и отламывая кусочки рукой, класть их в рот; второй – разрезать на кусочки прямо с кожурой и есть вилкой, отделяя от кожуры.

✓ **Ягоды**

Есть ложкой, крупную клубнику – вилкой, виноград – по виноградинке. Кожуцу и зернышки сплевывать в руку и класть на край тарелки. Ягоды из компота есть ложкой, косточку отделять во рту, сплевывать в руку и класть на блюдце. Ложку в стакане не оставлять.

✓ **Мандарины**

Очистить руками и есть дольками.

✓ **Апельсины**

Есть дольками. Взрослые очищают от кожуры ножом спирально, затем делят на дольки.

✓ **Арбуз**

Есть с помощью ножа и вилки. Малышам арбуз лучше очистить от семечек. Но и в данном случае надо пользоваться вилкой и ножом.

✓ **Пирожки, печенье, пряники**

Есть, держа в руке