



Правила для дошкольников и родителей «Как есть отдельные блюда?»

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. Целые 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 кончики 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. Кожицу 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 блюде. 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



