



## Социальные и эмоциональные стратегии:

### Ранний учебный ресурс



Совместное принятие пищи может быть образовательным и приятным! Предлагаем вашему вниманию несколько отличных способов помочь вашему ребенку развить здоровые социальные и эмоциональные привычки.

#### Подготовка блюда:

- Вы можете начать обсуждение блюда, которое вы собираетесь приготовить, с прочтения книги. Предлагаемые рассказы: «Спагетти с йети» Адама и Шарлотты Гийэн и «Выращиваем суп из овощей» Лоис Элерт.
- Обсудите книгу и назначение блюда, которое вы приготовите.
- Вместе составьте список необходимых ингредиентов.
- Обсудите правила поведения на кухне, а также этикет во время еды.



#### Залог успеха на кухне:

- Поговорите о ножах - в частности, почему взрослые должны пользоваться только хорошо наточенными острыми ножами.
- Поговорите с ребенком о том, почему устройства, такие как плита, микроволновая печь, блендер, посудомоечная машина, вывоз мусора и т. д., должны использоваться только под наблюдением взрослых.
- Обсудите «горячие предметы» на кухне, например, плита или духовая печь, объясняя опасность высоких температур.
- Объясните, насколько важно быть «активным слушателем» во время работы на кухне, например, следовать инструкциям, быть внимательным и отвечать на вопросы.
- Будьте образцом поведения для своего ребенка при работе на кухне и поговорите с ними о взаимопомощи и доброте при совместной работе.



#### Совместный прием пищи:

- Возьмите за правило соблюдать здоровые привычки, например, мыть руки перед едой.
- Демонстрируйте хорошие манеры, например, подождите, пока все займут места за столом, прежде чем приступить к приему пищи; говорите «пожалуйста», «спасибо» и «извините».
- Время приема пищи - отличная возможность поговорить о приятном: о том, как прошел день, о блюде, особых интересах и т. д.
- Моделируйте привычки здорового питания, например выбор здоровых питательных продуктов, размер порции, а также интерес пробовать новые блюда.
- Приучайте вашего ребенка вести себя за столом спокойно, есть во время ужина, а не перекусывать позднее.
- Постоянство в установке на ожидаемое хорошее поведение во время приема пищи может потребовать времени и усилий, но это того стоит! Дети будут с радостью трапезничать вместе с вами, если они будут знать, какое поведение от них ожидается, и что они являются частью семейного обычая.

#### Оставайся позитивным:

Похвала ребенка может иметь длительный эффект! Одобряйте хорошее поведение ребенка :

- "Спасибо, что помог мне сегодня приготовить ужин. Мне понравилось готовить вместе!"
- "Мне нравится, что ты используешь за столом "внутренний голос".

