

# Como ensinar crianças a comer bem à mesa



**Talheres**– quando a criança já tem coordenação motora suficiente para espetar, está na hora de se despedir da colher. É também um ótimo treino de equilíbrio: espetar e levar à boca sem derrubar. A faca pode e deve ser usada para ajudar a empurrar a comida para o garfo. Terminou? Coloque os talheres juntinhos, como namorados.

**Copo** – pegar com 2 mãos e nunca encher demais.

**Guardanapo de pano** – Sempre no colo. No início pode escorregar, mas, com o tempo, eles vão aprender. Já falamos sobre guardanapos aqui.

**Comida com as mãos** – desde cedo temos que ensinar que nenhum tipo de comida deve ser pego com as mãos . Se não aprende pequeno, não aprende nunca mais.

**Salada** – nada de cortar a salada. É treino puro. Mostre para seu filho como dobrar as folhas e fazer um pacotinho.

**Macarrão** – ensine a enrolar no garfo A prática leva a perfeição. No começo pode ser difícil ,mas, quanto antes aprender, melhor.

**Não pode:**

- falar de boca cheia
- brincar com os talheres
- interromper os adultos quando estão falando
- levantar sem pedir licença
- colocar o cotovelo na mesa
- mastigar de boca aberta
- jogar no tablet ou celular.
- balançar ou ajoelhar na cadeira

Sei que o trabalho é árduo, mas ,extremamente gratificante. Ensine em casa, aos poucos e sem pressão. Criança educada, além de ser mais segura, encanta pais e colegas.

Se quiser saber mais sobre etiqueta infantil, veja aqui

