

# Хорошие манеры: как научить ребёнка пользоваться вилкой

## ❖ *В каком возрасте малыш может есть вилкой?*

В 2,5 — 3 года. В этом возрасте ребёнок уже держит ложку тремя пальцами, не в кулачке. Поэтому смело предлагайте ему вилку. Выбирайте детские приборы — маленькие, безопасные (с зубцами, которыми нельзя уколоться), красивые, конечно, чтобы мотивировать малыша пользоваться новым и не самым удобным на первых порах предметом.

## ❖ *В какую руку давать ребёнку вилку?*

Это зависит от того, правша малыш или левша. Если ложку малыш держит правой рукой, то и вилку в этом возрасте предлагайте ему взять правой.

## ❖ *Как правильно держать вилку — зубьями вниз или вверх?*

Если вы предлагаете ребёнку еду кусочками — картофель, мясо, рыбу или фрукты — то вилку учите держать малыша зубьями вниз. Просто потому, что так еду брать удобнее.

Если же малыш ест пюре или рассыпчатую крупу, то вилку нужно держать зубьями вверх.

## ❖ *Для каких блюд предлагать ребёнку вилку, а не ложку?*

Омлет, яичница, гарниры (овощи, крупа, макароны), котлеты.

## ❖ *Как малыш должен держать вилку?*

Если ребёнок уже держит ложку тремя пальчиками, то и с вилкой справится — её лучше сразу приучать держать не в кулачке, а пальцами. Если ребёнок ест кусочки еды (вилка зубьями вниз), то указательный палец должен быть сверху, а большой и средний держать её по бокам. Если ребёнок ест вилкой гарнир (зубьями вверх), то её нужно держать так же, как ложку — большим, указательным и средним пальцами.