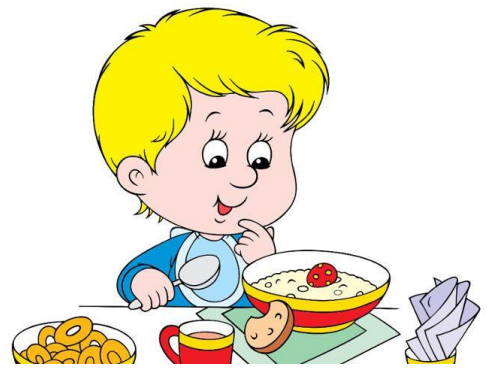


Тема : Культура харчування .

Раціональне харчування- запорука здоров'я.

*Ми живемо не для того, щоб їсти,
але ми їмо для того, щоб жити.*

Сократ



Абетка харчування. А
чи правильно ви їсте?

<https://youtu.be/13hXNca7qGM>

Чи добре
поводяться діти
за столом ?

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Той, хто дбає про своє здоров'я, має
дотримуватися трьох принципів
раціонального харчування:

- **Помірність;**
- **Різноманітність;**
- **Збалансованість.**



Під час їди поводить культурно. Щоб почуватися зручно й невимушено, необхідно знати й виконувати правила поведінки за столом.



Як потрібно поводитись за столом?



- За столом потрібно сидіти рівно, не класти лікті на стіл. Ніж тримають у правій руці, а виделку — у лівій.
- Із загальної тарілки їжу беруть призначеним для цього прибором.
- Десерт їдять десертною ложкою чи виделкою.
- Поївши, кладуть столові прибори на тарілку та витирають серветкою рот і руки. Після прийому їжі обов'язково дякують за гостинність.

«Правила поведінки за столом»

- 1) Ніколи не сідайте до столу з невмитим обличчям і брудними руками.
- 2) Сидіти за столом потрібно прямо, не на краю стільця. Лікті не повинні лежати на скатертині. Не можна гойдатися на стільці, штовхати сусідів.
- 3) Дуже гарно, коли діти вміють користуватися виделкою і ножем. Для цього ніж кладеться праворуч від тарілки, а виделка — ліворуч.
- 4) Не треба братися до їжі, доки всі гості не сядуть до столу. Перед тим, як покласти собі, треба запропонувати сусідам.



Корисні підказки. Смачні та корисні

<https://youtu.be/S2A-VC4WWU>

Їсти з
ножа

НЕ МОЖНА

Котлети
різати
ножем

НЕ МОЖНА

Руками
брати
хліб

МОЖНА

Руками брати
їжу зі
спільних
тарілок

НЕ МОЖНА

Помити руки
перед тим, як
сісти за стіл

МОЖНА



ЇЖ ПРАВИЛЬНО, КРАСИВО ТА ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ!



ТАК!

- обов'язково мий руки перед їжею;
- йди до їдальні, не поспішаючи та не штовхаючись;
- приймаючи їжу, сиди прямо, трохи нахилившись до столу;
- спирайся тільки на край столу та тільки зап'ятками рук;
- старанно пережовуй їжу;
- хліб та піріжки бери руками;
- правильно користуйся столовими приборами;
- користуйся серветкою;
- після їжі збери свій посуд та подякуй поварам.



НІ!

- не розмовляй з наповненим ротом;
- не схиляйся низько над тарілкою;
- не держи лікті на столі;
- не тягнися за чимось через весь стіл;
- не дмухай на гарячі страви та напої;
- не набивай рота їжею;
- не їж занадто швидко;
- не грай столовими приборами та не ламай їх;
- не сьорбай, не прицмокуй, не плямкай;
- не витирай хлібом тарілку.



ХАРЧОВА ПІРАМІДА

МАСЛО, ОЛІЯ ТА СОЛОДОЩІ

Масло вершкове, олія та солодощі

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

молоко, сметана, йогурти, сир, кисломолочний сир

М'ЯСО, РИБА

м'ясо, риба, яйця і горіхи

ОВОЧІ

капуста, морква, томати, огірки

ФРУКТИ

яблука, груші, виноград, ягоди

ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ

Крупи, макарони, хліб та булочки



Запам'ятай:

