

Пирамида здорового питания.



Памятка для родителей



КАЛЬЦИЙ	МАГНИЙ	ФОСФОР	ЖЕЛЕЗО

Екатеринбург, 2020г.

Правильное питание — важный компонент здорового образа жизни, Каждый ребенок должен учиться, как надо есть. Еда должна быть радостью, есть следует красиво. Некоторые мудрецы учат, что еда должна даже быть обрядом. В основе «культурного» питания лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие

Регулярность. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания, одна из важнейших закономерностей, связанных с деятельностью нашего организма. Режим питания должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня, вот почему он должен включать в себя как минимум 5—4 приема пищи

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом

культура питания предполагает наличие у человека определенных этических и эстетических знаний и умений, которые позволяют красиво и рационально организовать прием пищи. Нередко можно услышать мнение о том, что красивая сервировка, соблюдение определенных правил поведения за столом — некая излишняя условность, необязательная для соблюдения. Однако не нужно забывать о том, что красивый стол сам по себе пробуждает аппетит, помогает человеку сосредоточиться на еде, способствует лучшему усвоению пищи. А значит, уделяя внимание эстетике питания, человек заботится о своем здоровье.

Важно не только красиво сервировать стол, но и уметь правильно вести себя во время еды.

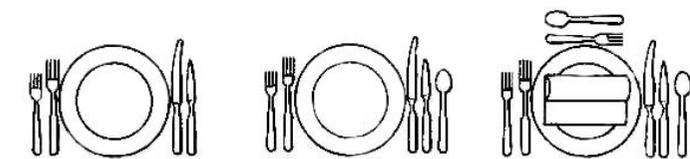
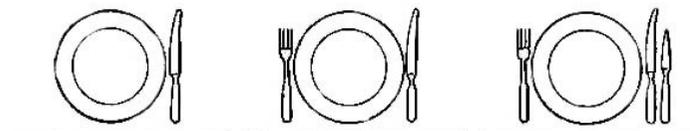
• За столом принято сидеть не слишком далеко от края стола, но и не слишком близко, нельзя класть локти на стол. На стуле следует сидеть прямо и не сгибаться над тарелкой.

• Салфетку, предназначенную для индивидуального пользования, нужно положить на колени. Этой салфеткой нельзя вытирать губы и руки во время еды. Она, главным образом, защищает одежду от кусочков еды и случайных брызг. Только в конце еды можно полотняной

• Даже если подают очень горячий суп, его не принято мешать ложкой, чтобы быстрее остудить. Нужно просто подождать несколько минут, пока он остынет. Если хочется доесть суп до конца, тарелку нужно слегка наклонить от себя. После того как суп съеден, ложку оставляют в тарелке.

• С помощью столовых приборов — ножа и вилки — едят отбивные, бифштексы, лангеты. А вот котлеты, тефтели, зразы можно есть одной вилкой, которую держат в правой руке. В случае необходимости можно помогать себе кусочком хлеба.

• Если нужно на время прервать еду, то вилку и нож кладут на тарелку крест-накрест.



десертную тарелку. Бисквитные