

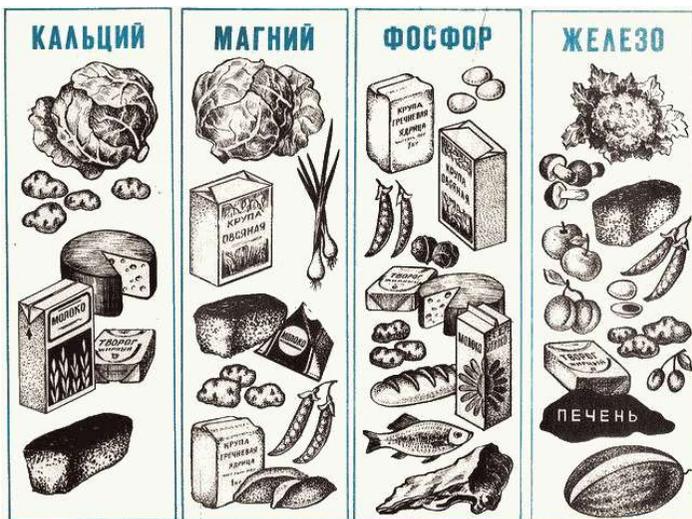
## Пирамида здорового питания.

МОБУ «Новосергиевская средняя общеобразовательная школа №4»

## Памятка для родителей

«Культура питания ребенка».

## Витамины и минералы.



**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 и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это мы должны получать из пищи.

**Адекватность.** Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма.

**Безопасность.** Безопасность питания обеспечивают несколько условий — прежде всего, использование в пищу качественных продуктов, соблюдение правил личной гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

**Удовольствие.** Когда пишут о роли и значении питания, часто забывают о весьма важной функции еды — доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл — являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус — изначально воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги — это есть нельзя!).

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 салфеткой промокнуть губы и вытереть кончики пальцев.

- С общего блюда кушанья берут общими приборами — щипцами, ложками, вилкой и перекладывают себе на тарелку. Это не относится к хлебу, печеню, фруктам, бутербродам, которые можно брать руками.

- Хлеб принято есть маленькими кусочками, отламывая их над своей тарелкой от ломтика. Также маленькими кусочками следует намазывать хлеб маслом. Если сервировка предполагает пирожковые тарелки, то кусочек масла необходимо отрезать от общего куска и положить себе на тарелку.

- Даже если подают очень горячий суп, его не принято мешать ложкой, чтобы быстрее остудить. Нужно просто подождать несколько минут, пока он остынет. Если хочется доест 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. Если еда закончена, вилку и нож кладут на тарелку с правой стороны, параллельно друг другу.

- Торт или пирог принято есть с помощью десертного ножа и десертной вилки. Каждый гость кладет себе кусочек десерта на десертную тарелку. Бисквитные пирожные едят десертной вилкой или чайной ложкой, твердые пирожные, которые легко крошатся, едят, держа рукой.

- Яблоко и грушу принято разрезать на тарелке на несколько долей, очистить от семечек и есть, откусывая от долей. Персик или абрикос надрезают по кругу, удаляют косточку ножом. Затем отрезают кусочки от половинок и едят. Банан очищают от кожуры постепенно и откусывают от него по кусочку. Апельсины и мандарины очищают от кожуры, разделяют на несколько ча-

