

## **Культура питания – это знание:**

- основ правильного питания**
- свойств продуктов и их воздействия на организм**
- умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества**
- правил подачи блюд и приёма пищи, т.е. знание культуры потребления готовой пищи**
- экономичное отношение к продуктам питания**

## Культура питания

- Культурный человек ест всегда за чистым столом в подходящей посуде и с необходимыми приборами.
- Умение красиво есть - привычка которая приобретается со временем.
- Учиться правильному культурному поведению за столом мы должны не для показа на людях, а прежде всего ради самих себя.
- Тарелки ставят на ширину в два пальца от края стола, вилки кладут слева, а ложки и ножи справа, десертную ложечку кладут перед тарелкой перпендикулярно приборам.

- Перед едой обязательно вымой руки
- Сидеть следует прямо, немного наклонившись над столом. Не раскачивайся на стуле
- Не крутись и не размахивай руками.
- Не играй со столовыми приборами и посудой.
- Пользуйся правильно столовыми приборами. Не забывай, какие блюда едят ложкой, а какие - вилкой и ножом
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом
- Не клади локти на стол. Не мечтай во время еды
- Не тянись через весь стол за чем-либо. Попроси передать
- Закончив еду, столовые приборы положи на тарелку. Руки и рот вытирай салфеткой
- Пожелай всем приятного аппетита. После еды скажи «спасибо»

