



Здорова їжа та культура харчування.

Треба їсти, щоб жити, а
не жити, щоб їсти

Сократ

Гість на порозі – радість у домі



- Що таке їжа?

- Їжа- наше тепло,
енергія, ріст і здоров'я



До складу продуктів входять:

- Білки
- Жири
- Вуглеводи
- Мінеральні речовини
- Вітаміни
- Вода



Продукти, в яких міститься білок

Білки- будівельний матеріал для організму



Жири забезпечують організм достатньою кількістю тепла



Вуглеводи забезпечують роботу м'язів



Вітаміни

ДЕ ШУКАТИ ВІТАМІНИ

A



**ЯЙЦЯ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА,
РИБА, МОЛОКО, МОРКВА,
ШПИНАТ, ПЕТРУШКА, СИР**

B1



**ЯЙЦЯ, МОЛОКО, ДРІЖДЖІ
ГОРОХ, ЯЛОВИЧА ПЕЧІНКА,
КВАСОЛЯ, ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ**

B2



**ЯЙЦЯ, СИР, МОЛОКО,
СВИНИНА, СОЄВЕ МАСЛО,
РИБА, ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ,**

C



ЦИТРУСОВІ, ЧЕРВОНІ ФРУКТИ,

Режим харчування:



Сніданок
8:00 – 8:30



Обід
13:00 – 14:00



Вечеря
18:00 – 19:00



Правила користування столовими приборами



Ложка створена для рідких вправ. Її тримають пальцями в правій руці, а ліва в цей час лежить на столі. Щоб не плямкати, сьорбати, хлюпати, ложку не наповнюй до самого вінця. Перехиляють до рота із загостреного краю



Ніж тримають правою рукою так, щоб кінець його ручки впирався в твою ладоню. Ніколи не їж з ножа.



Коли їдять м'ясо, котлети, вареники, опуклий бік виделки тримають догори. А щоб їсти овочі, картоплю, гарнір, необхідно перевернути «спинкою» донизу.

Правила поведінки дітей за столом:

- Постава пряма, лікті на стіл не ставимо, але кисті рук обов'язково повинні бути на столі, а не під ним.
- Не можна кричати, співати за столом, багато розмовляти (а тим більше з набитим ротом).
- Не можна лізти руками в тарілку і гратися з їжею.
- Хліб брати тільки руками.
- Не можна плямкати і голосно сьорбати, потрібно набирати в ложку трохи їжі, щоб можна було прожувати її із закритим ротом.
- Їсти потрібно, не поспішаючи, ретельно пережовуючи їжу. Випльовувати, а тим більше плюватися їжею суворо забороняється, і такі моменти повинні присікатися відразу.
- Забруднені ротик і ручки потрібно витирати серветкою після кожного прийому їжі.
- Після кожної трапези обов'язково потрібно сказати «Дякую» тому, хто цю їжу купив і приготував.
- Залишатися за столом потрібно до тих пір, поки всі не закінчать трапезу і не встануть з-за столу. Якщо дитині нудно слухати дорослі розмови, вона може піти, лише попередньо запитавши у батьків дозволу.