





**Мы на завтраке сидим,
Кашу дружно мы едим,
Знает каждый ученик-
Ум без завтрака поник.**

**Чипсы, жвачка – не еда,
Помни это ты
всегда
Избегать их ты
Постарайся
Правильно питайся!**



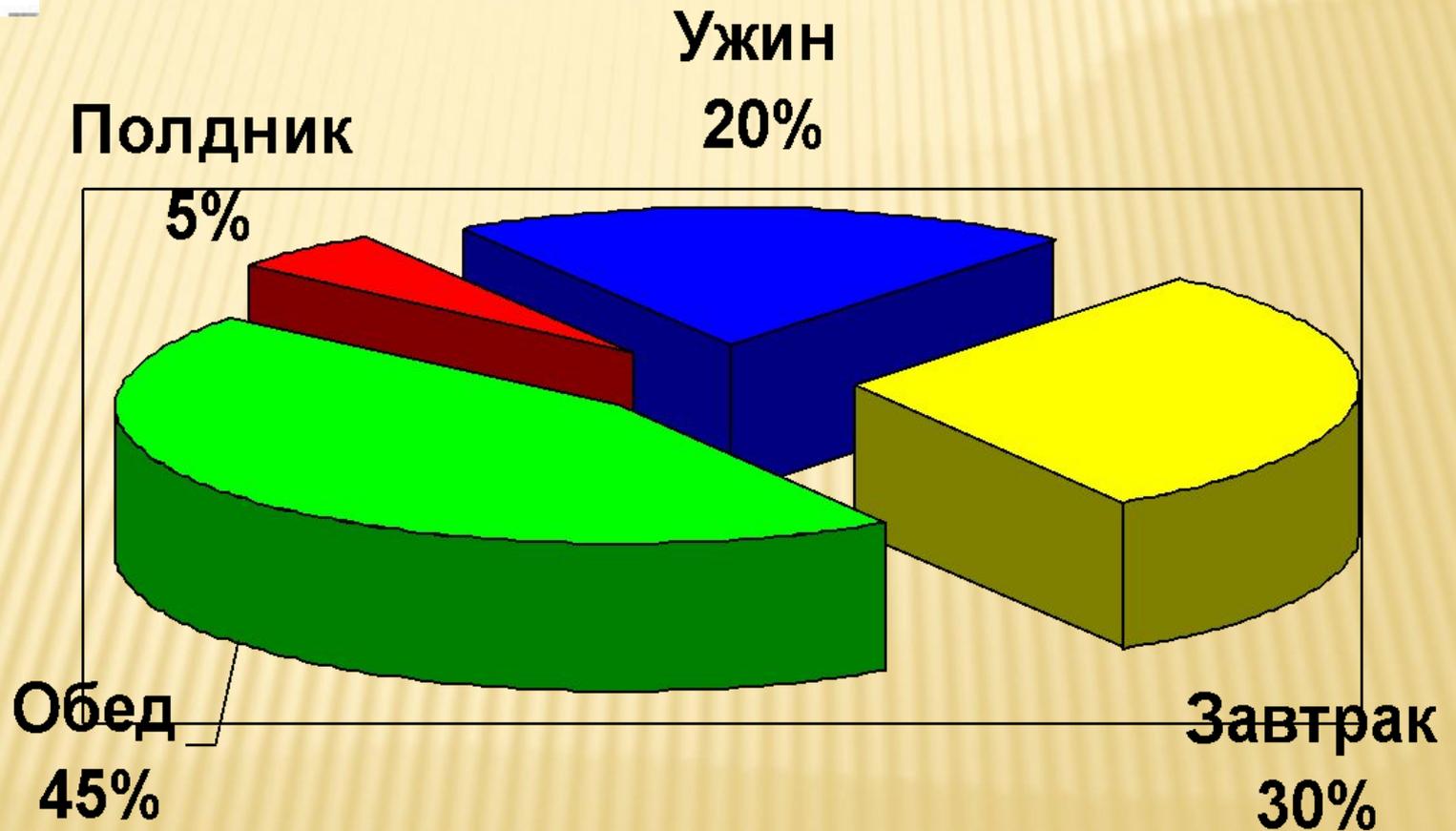


ПОНЯТИЕ «ЗАВТРАК»

- ◎ Слово **«завтрак»** существует во всех языках мира.
- ◎ В русском языке слово **«завтрак»** образовалось от слияния предлога **«за»** и существительного **«завтра»** за утро – «на другое утро», «на другой день» - и означает **«оставленное на завтра»**, то есть оставленное с вечера на завтра.



Дневной рацион.





Завтрак -
источник энергии
на весь день.

На 30%
повышает
работоспособн
ость!

Это залог
здоровья

Полноценный
завтрак имеет
способность
контролировать
чувство голода в
течение дня.

Это хорошее
самочувствие

После завтрака у
человека улучшается
память и концентрация
внимания. Лучше
запоминается
информация.

Завтрак
поможет вам
оставаться
здоровым!

Это бодрое
настроение

Завтракающий,
регулярно,
человек убергает
себя от лишнего
веса!

Почему же так
необходимо
завтракать?!

Питаться, даже по утрам, нужно сбалансировано.

НА УТРЕННЕМ СТОЛЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ:



Белки

+

Жиры

+

Углеводы

+

Клетчатка



нежирное мясо
(куриное филе,
телятина)
яйца, грибы.



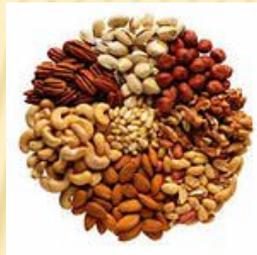
орехи , сметана
оливковое или
кунжутное масло



каши, цельнозерновой
хлеб, макароны, фрукты.



каши, фрукты,
овощи и зелень.



БЛЮДА, КОТОРЫЕ ПОДАЮТ НА ЗАВТРАК



1. Горячий напиток
(чай, молоко, кофе,
какао и т.д.), сок.

2. Горячее блюдо
(каша, омлет,
яичница).



**3. Мёд, джем, повидло, варенье, масло,
колбаса, сыр, варёное яйцо, хлеб, булочки,
бутерброды.**

Игнорирование завтраком может привести к:



❑ Ослаблению памяти, снижению способности здраво мыслить, возникновению беспокойства и раздражительности, стрессу, затруднению логического мышления.



❑ Могут начаться приступы головокружения, снизится зрение, нарушится координация движений и даже могут быть мышечные спазмы и обмороки.

**Красиво убранный стол
вызывает приятное
чувство, повышает
аппетит.**



**Сервировать стол нужно стараться
повседневно, а не только в
праздники. Это дает возможность
поддерживать порядок во время
приема пищи, вырабатывает
семейные традиции, усвоить, как
правильно пользоваться
столовыми приборами, приучает к
аккуратности.**

SERVIR в переводе с французского означает «*обслуживать*»



Сервировка стола это:

Подготовка стола к завтраку, обеду или ужину с учетом правильной расстановки всех необходимых приборов, посуды, салфеток и др.





Первые сведения о культуре трапезы исходят из древнеегипетских свитков и росписей на стенах храмов и вазах.



На праздничных застольях фараонов подавали множество блюд из различных сортов мяса и фрукты. Музыканты развлекали пирующих гостей. В ходу были прекрасная посуда и бокалы, сохранившиеся до сих пор.



Цель сервировки :



создать удобства гостям в процессе приема пищи



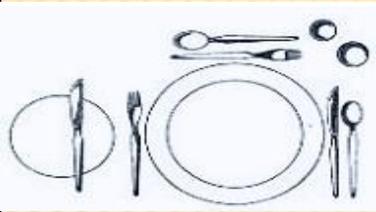
создать определенный порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами.

способствовать установлению хорошего настроения



выразить свое внимание и доброжелательность

Что необходимо для сервировки стола к завтраку:



- столовое
белье,
- столовые
приборы,
- посуда,
- цветы.





СТОЛОВОЕ БЕЛЬЁ

скатерти



салфетки



СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

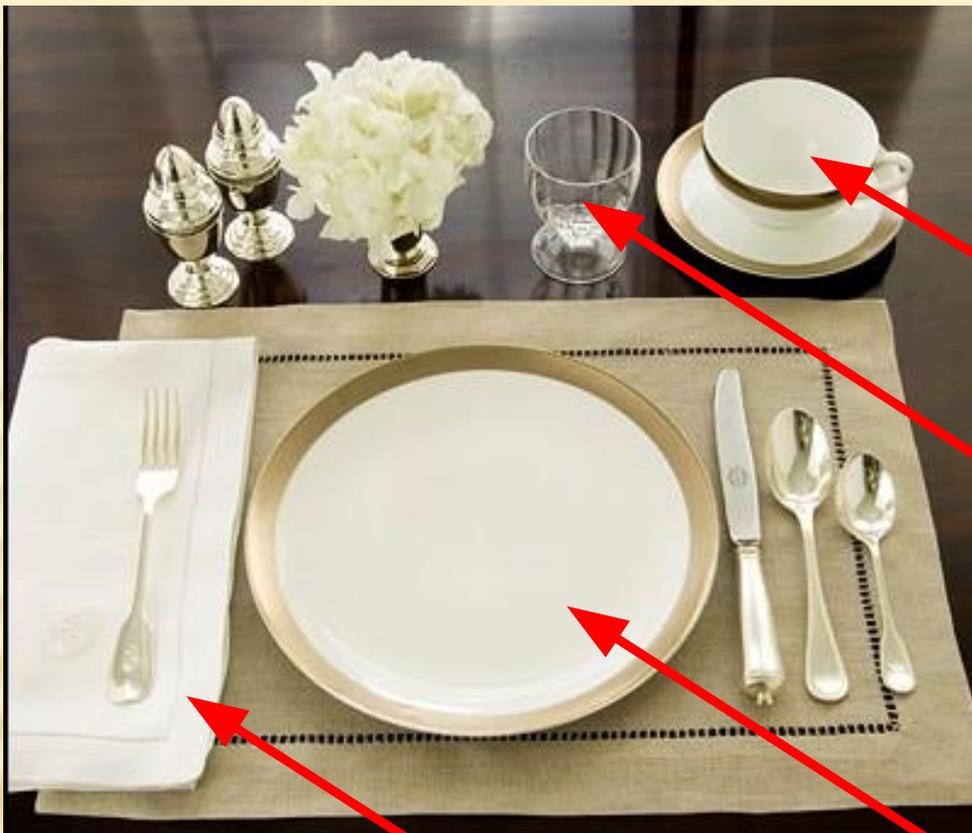
**индивидуального
пользования**



общего назначения



ПОСУДА ДЛЯ СЕРВИРОВКИ



ПРИБОРЫ ДЛЯ СЕРВИРОВКИ



**чайная
ложка**

столовая ложка

столовый нож

столовая вилка



ПРИЯТНЫЙ ЗАВТРАК В КРУГУ СЕМЬИ БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.



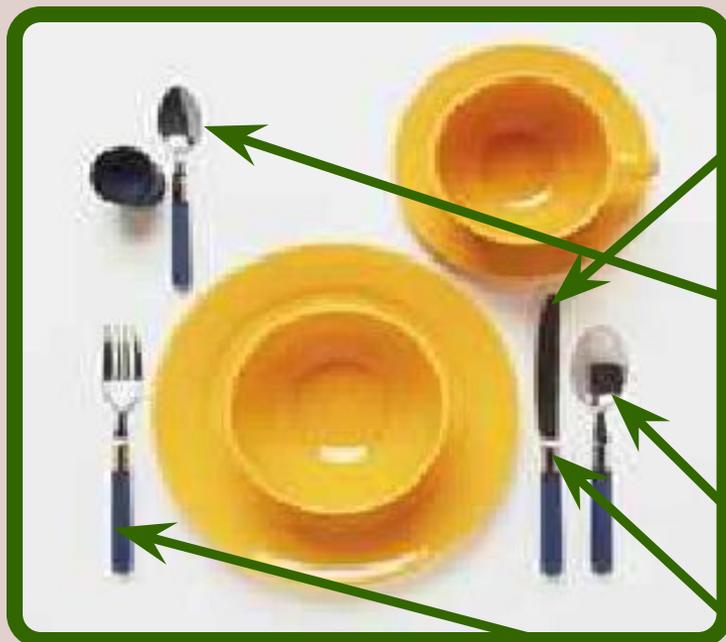
На каждую салфетку ставят посуду
для одного человека:

Закусочную тарелку – по центру,
наискосок справа – блюдце с чашкой,
ручка которой обращена влево,
чайную ложку кладут на блюдце
ручкой вправо.

Вилку располагают слева от тарелки
зубцами вверх, нож – справа
лезвием к тарелке.

Сваренное яйцо подают в
специальной посуде и ставят справа
от закуской тарелки.





1. Сервируя стол к завтраку, подают чашку или стакан на блюдце, которые ставят справа, возле кончика ножа.

2. Для яиц подают также небольшую чайную ложечку.

3. На завтрак полезна каша, которую подают в полупорционной тарелке

4. К ней полагается десертная ложка

5. Вилку при сервировке кладут слева от тарелки, а нож справа.



Схема сервировки стола

Общие правила сервировки

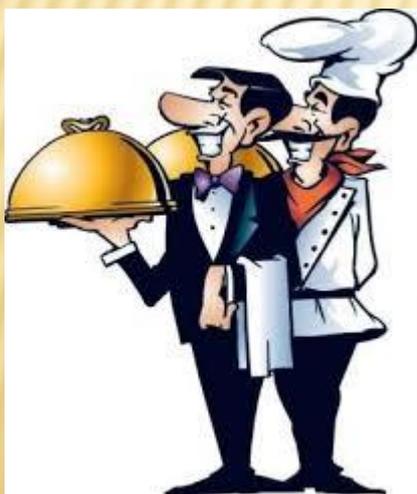
**накрытие стола
скатертью**

**расстановка
тарелок**

**раскладывание
приборов**

**раскладывание салфеток,
прибора со специями**

оформление



ПЕРВЫЙ ЭТАП СЕРВИРОВКИ СТОЛА СКАТЕРТЬ - самобранка



ВТОРОЙ ЭТАП СЕРВИРОВКИ СТОЛА

Расстановка тарелок



Слева от сервировочной тарелки ставят пирожковую тарелку. Пирожковая тарелка предназначена для того, чтобы класть на нее хлеб, булочки и т.д.



Тарелки расставляют на 2 см. от края стола

ТРЕТИЙ ЭТАП СЕРВИРОВКИ СТОЛА

Раскладывание приборов



1. Если блюдо подается без ножа



2. Блюдо без столовой ложки



3. Блюдо с ножом и вилкой и чайной ложкой



4. С использованием салфетки без столовой ложки

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП СЕРВИРОВКИ СТОЛА

Раскладывание салфеток



ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Оформление стола







НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ



В древней Греции около 3500 лет тому назад было принято, что во время еды раб или слуга утирал губы своему хозяину листком фигового дерева. Можно считать, что именно так и родилась салфетка. Однако настоящую салфетку впервые стали употреблять в Древнем Риме около 2000 лет тому назад.

Еще в XVI веке считалось вполне галантным утереться краем скатерти.

В Россию салфетки завез Пётр I и велел всем утираться после обеда.





1.



2.



3.



4



5.



6.



Коли друг на день рожденья
Пригласил тебя к себе,
Ты оставь подарок дома,
Пригодится самому.
Сесть старайся рядом с тортом.



Если руки за обедом
Вы испачкали салатом
И стесняетесь о скатерть
Пальцы вытереть свои,
Опустите незаметно
Их под стол, и там спокойно
Вытирайте ваши руки
Об соседские штаны.

В разговоры не вступай:
Ты во время разговора
Вдвое меньше съешь конфет,
Выбирай куски поменьше,
Чтоб быстрее проглотить.

Не хватай куски руками,
Ложкой больше
зачерпнёшь.
Коли вдруг дадут орехи,
Сыпь их бережно в карман,
Но не прячь туда варенье –
Трудно будет вынимать.



ЭТИКЕТ — ЭТО СОВОКУПНОСТЬ ИСТОРИЧЕСКИ СЛОЖИВШИХСЯ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕ.

Обычай ходить в гости возник ещё на заре человеческой истории. Наш далёкий первобытный предок, принарядившись в новую шкуру и вымазав для красоты лицо цветными глинами, отправлялся в соседскую пещеру. Уже тогда люди испытывали потребность в общении, чтобы поделиться горем и радостью, удостовериться в добрых отношениях друг к другу



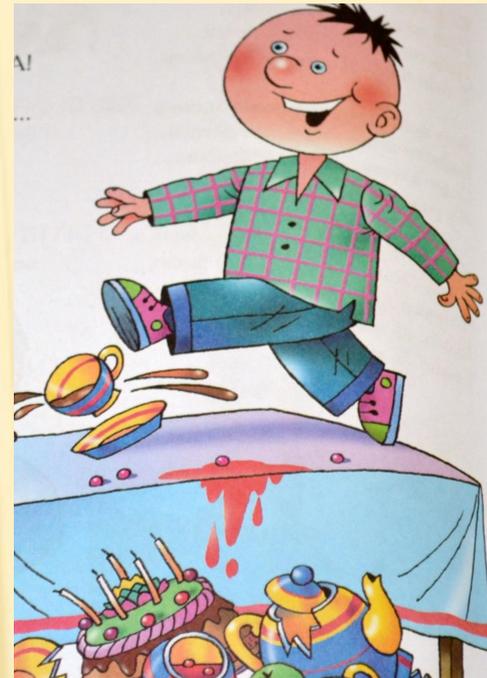
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ.

Аккуратно кушай хлеб
Это кухня, а не хлев.



**Супчик кушай аккуратно,
Не выплевывай обратно**

**Пей чаек, не проливая!
Что за лужица большая?**



**Не корми котлетой
кошку,
Лучше сам поешь
немножко.**

**Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.**



**Ложкой ешь кисель и
кашу,
Суп, пюре и простоквашу.**

**Вилкой можно брать
картошку,
Мясо, рис... Не надо ложкой!**



**И скажи спасибо всем,
У кого ты пил и ел.**