

# Веселый этикет за столом



НЕ ЗАБЫВАЙ ТЫ НИКОГДА  
КАК ЗА СТОЛОМ ВЕСТИ СЕБЯ!



# Что влияет на наше здоровье?

- образ жизни (50-55%)
- состояние окружающей среды (20-25%)
- наследственность (20%)
- здравоохранение (10%)

? Что такое правильный образ жизни?



# Правильное питание

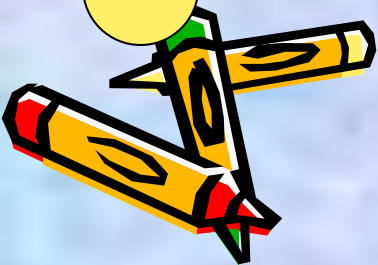
Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтоб расти и кувыркатся,  
Песни петь, дружить,  
смеяться.

Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.



# Как правильно питаться?

- Ешь разнообразную пищу.
- Меньше булочек и сладостей, а больше витаминов.
- Не ешь много жареного, копченого, соленого, острого. Это вредно!
- Пища не должна быть очень горячей или очень холодной!
- Ешь в одно и то же время!
- Обязательно позавтракай перед школой!
- Нельзя есть прямо перед сном!

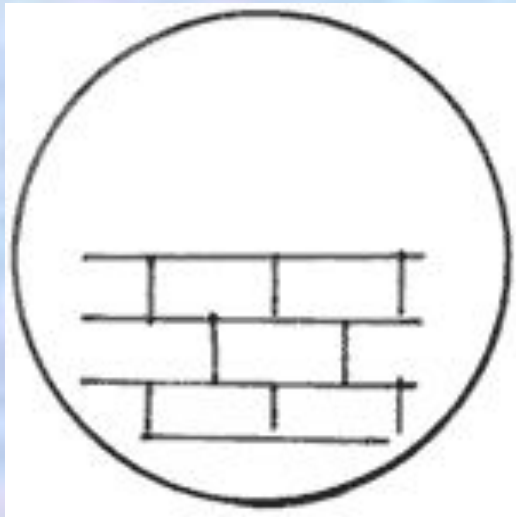




# Питательные вещества



- БЕЛКИ



Чтобы вырасти ты мог,  
В пище должен быть белок.  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть.  
В молоке и в мясе тоже  
Есть он и тебе поможет



# Питательные вещества



- УГЛЕВОДЫ



Фрукты, овощи и крупы -  
Удивительная группа -  
Нам в тепло и непогоду  
Поставляют углеводы,  
Нам клетчатку посылают,  
Витамины добавляют  
И энергией питают.



# Питательные вещества



- ЖИРЫ



Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим:  
Сохранит температуру,  
Повлияет на фигуру,  
Защитит от холодов,  
Шубой нам служить готов.





# Питательные вещества



## • ВИТАМИНЫ





# ЭТИКЕТ ЗА СТОЛОМ



Установленный  
порядок  
поведения  
во время еды

? Для чего нужно соблюдать правила поведения за столом?



# Из истории



Издавна на Руси стол считался почетным местом. На него нельзя было вставать ногами, класть посторонние вещи. Вести себя за столом надо было, как в церкви. Считалось, сколько за столом посидишь, столько и на этом свете проживешь!





# А в разных странах...

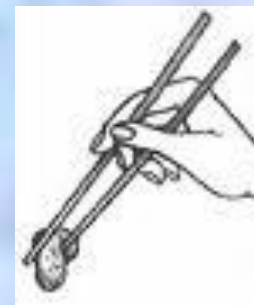


- Давно известен такой обычай. Если гость окажется в кавказском селении, в доме горца и похвалит какую-то вещь, то как бы ни была она дорога хозяину, его честь не позволит не подарить ее гостю. Он даже обидится, если тот окажется от подарка.
- У японцев не принято принимать гостей дома. Но если все-таки доведется это сделать, они долго будут извиняться за скромность стола, хотя на нем и будет изобилие всяких угощений.
- В среднеазиатских республиках гостей нередко принимают во дворе, который является как бы частью дома. А в турецких семьях гостей могут пригласить даже в баню, которая кроме основного своего назначения, выполняет роль своеобразного клуба, там беседуют, слушают певцов и рассказчиков, играют на различных инструментах и в шахматы.
- Англичане не станут заботиться об обилии угощения, ограничатся только самым малым: они считают, что в гости ходят не для того, чтобы много и вкусно есть и пить, но чтобы приятно провести время за беседой с людьми, к которым чувствуют особое расположение.



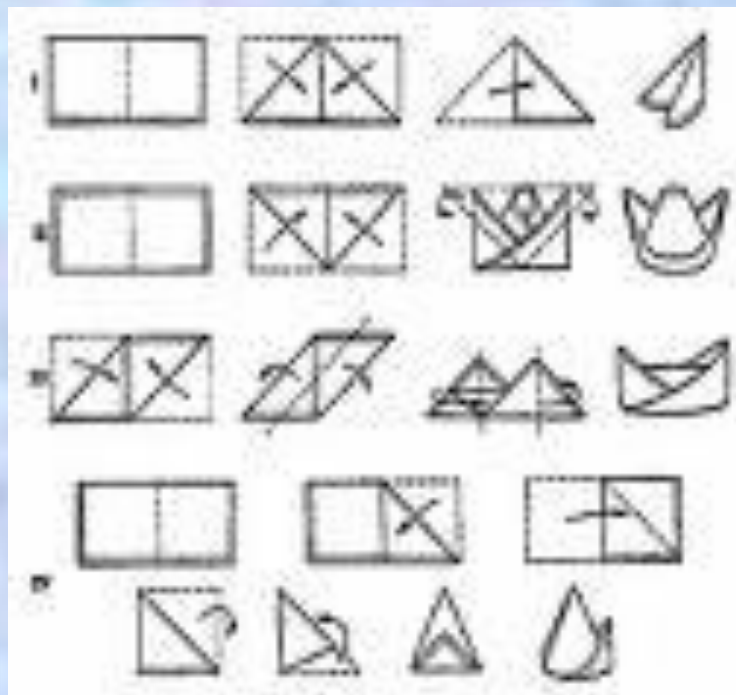


# Столовые приборы



# Я - САМ!

Попробуй  
красиво  
сложить  
салфетку



# ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!



- Сегодня день рожденья  
Не чей-нибудь, а мой.  
И я бегу скорее  
Домой, домой, домой.
- Там ждут меня подарки  
От всех моих друзей:  
Машины, книги, марки -  
Не комната - музей!
- Я всем скажу спасибо  
И позову за стол.
- Пусть без подарка даже -  
Улыбки хватит мне.  
Я стал сегодня старше  
И, может быть, умней.  
И, кажется, сильнее!  
И, кажется, длинней!  
И, кажется, взрослей!





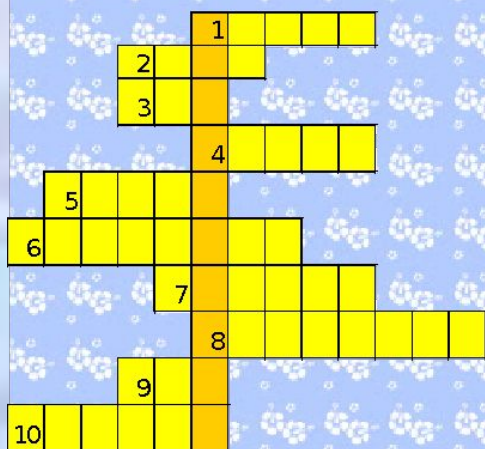
# Что подарить?



# Разгадай кроссворд



## СТОЛОВЫЙ ЭТИКЕТ



1. У нее бывает 2,3,4 зубца.
2. Он всему голова.
3. Режущий столовый прибор.
4. Бывает кофейная, чайная, десертная,столовая.
5. Не клади ... на стол!
6. Не веди ... за едой!
7. Он помогает переносить блюда.
8. Если ты испачкался во время еды, используй ее.
9. Держи ... на замке.
10. Нельзя ... за столом!





# ПРОВЕРЬ СЕБЯ!



- Какие ты знаешь правила поведения за столом?

