

**Что бы еда приносила радость,
питание должно быть сбалансированным.**



«Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру»

Абу-ль-Фарадж

ПАМ'ЯТКА

**ЕШЬ
ПРАВИЛЬНО,
КРАСИВО
И С
УДОВОЛЬСТВИЕМ!**



10 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

Родители, вы отвечаете за **«ПИЩЕВОЕ» ВОСПИТАНИЕ** и образование своих детей!

ЕДА – НЕ ИГРУШКА, не приз, не средство утешения или переключения внимания.

Что есть и когда, решают родители. Дети едят то же – **НИКАКИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ БЛЮД**.

ЕДА – ЭТО ОБЩЕНИЕ. Ешьте хотя бы раз в день всей семьей за общим столом.

РАЗНООБРАЗНОЕ МЕНЮ. Не готовьте одно главное блюдо чаще раза в неделю.

Блюдо может не понравиться, но **ПОПРОБОВАТЬ** его нужно обязательно!

НЕ БОЛЬШЕ ОДНОГО ПЕРЕКУСА в день. Проголодаться – это нормально!

Готовьте и **ЕШЬТЕ БЕЗ СПЕШКИ**. Правильное питание – медленное питание.

ЕШЬТЕ «НАСТОЯЩУЮ» ДОМАШНЮЮ ЕДУ.

Правила – не догмы. Время от времени их можно нарушать.

ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ УДОВОЛЬСТВИЕМ, а не причиной стресса!

Правила поведения за столом, которые нужно помнить:

- Ешьте и пейте аккуратно, не чавкая и не разбрасывая еду вокруг тарелки.
- Не склоняйтесь низко над тарелкой, только слегка наклоните голову. На столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставим.
- В правой руке вилка или ложка, левая рука придерживает тарелку.
- Если ложка или вилка упала на пол, попросите чистую
- Упавшую на пол полотняную салфетку не меняем на другую.
- Бумажные салфетки меняем по мере надобности и при новом блюде.
- Не привлекайте к своей ошибке внимания. Все поймут, что вы сделали это случайно.
- Не тянитесь к блюду, стоящему от вас далеко. Попросите передать или положить вам угощение.
- Не спешите в еде, но и не сидите долго за одним блюдом.
- За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся.
- Первой садится за стол и встает хозяйка дома.
- Всегда благодарите за угощение хозяйку.
- Никогда не говорите за столом плохо о приготовленных блюдах. Например: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю».
- Не говорите за столом и о том, что может испортить аппетит и настроение.