

МБДОУ №46

Культура питания

Подготовила: Афонченко Любовь
Александровна

Томск 2022

Культура питания является важнейшей составляющей частью человеческой жизни. Это не только чистый стол и посуда, не только умение держать вилку или ложку. Это, прежде всего, рациональность питания и правильный режим, это залог хорошего здоровья и высокой работоспособности взрослых, нормального развития детей и подростков.



Принципы «культурного» питания

Регулярность

Адекватность

Безопасность



Разнообразие

Удовольствие

Этикет



Регулярность питания

1

Краткость приема пищи является 4х разовое питание

2

Продолжительность приема пищи 20-30 минут

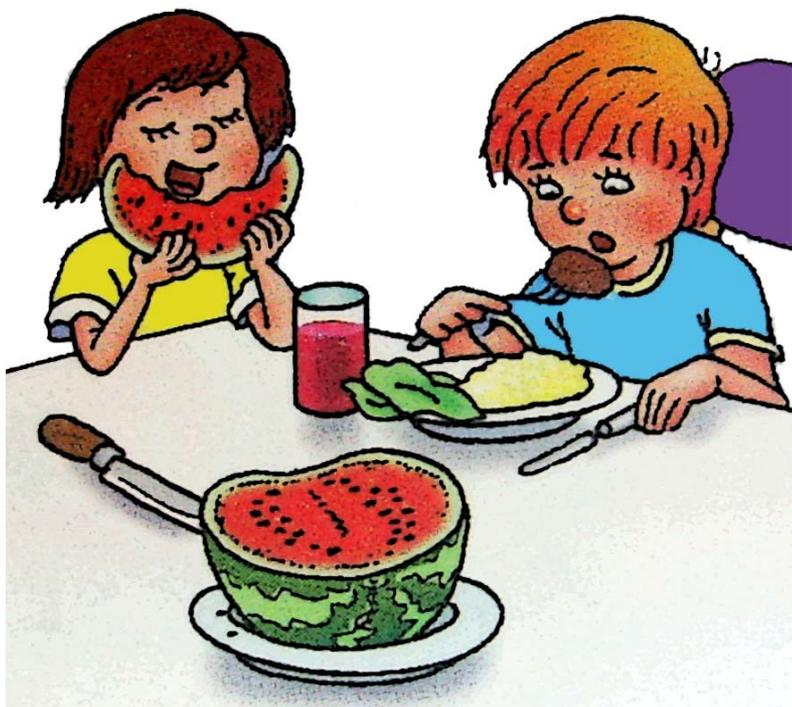
3

Перерывы между приемами пищи не превышают 3-4 часов



Адекватность питания

Соответствует энергетическим затратам организма с учетом возраста, пола, физической нагрузки и состоянию здоровья.

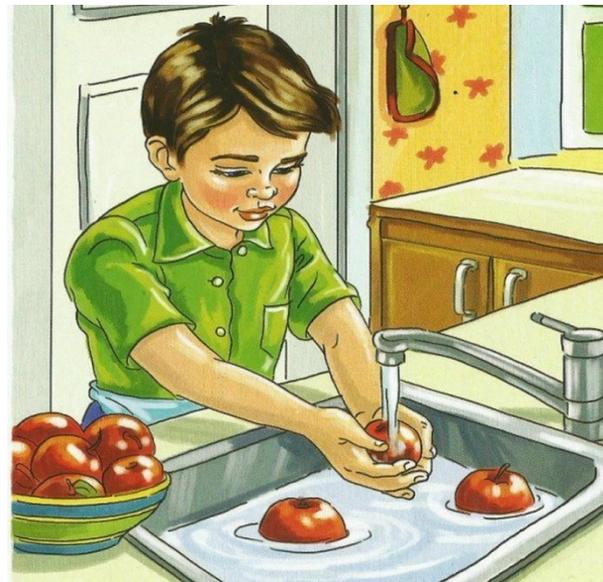


Безопасность питания

1 Соблюдение правил личной гигиены

2 Употребление качественной, свежей и полезной продукции

3 Употребление знакомой продукции



Разнообразие питания

В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты. Поэтому только комбинация разных продуктов лучше всего обеспечивает организму доставку с пищей необходимых ему пищевых веществ.



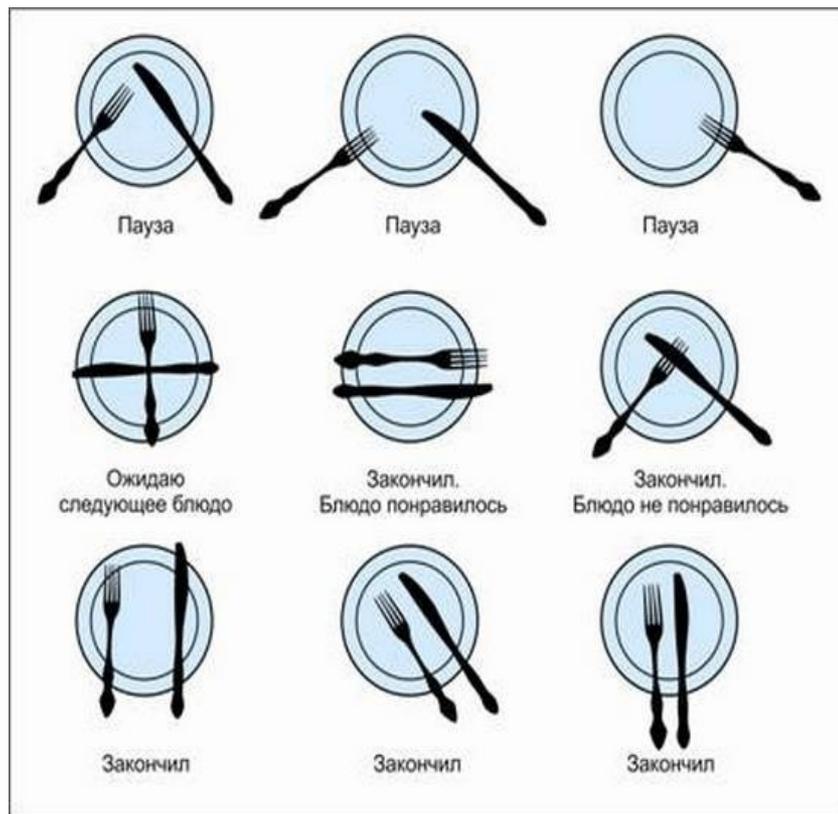
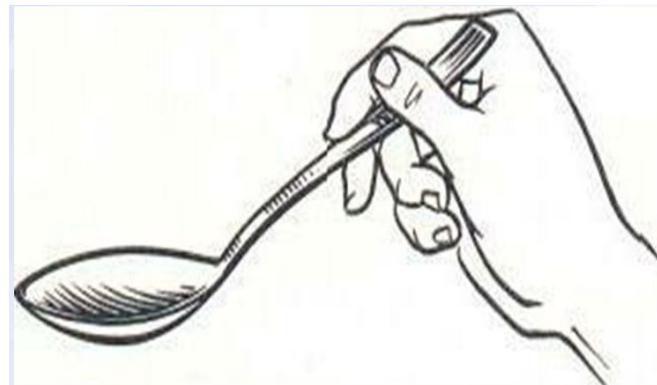
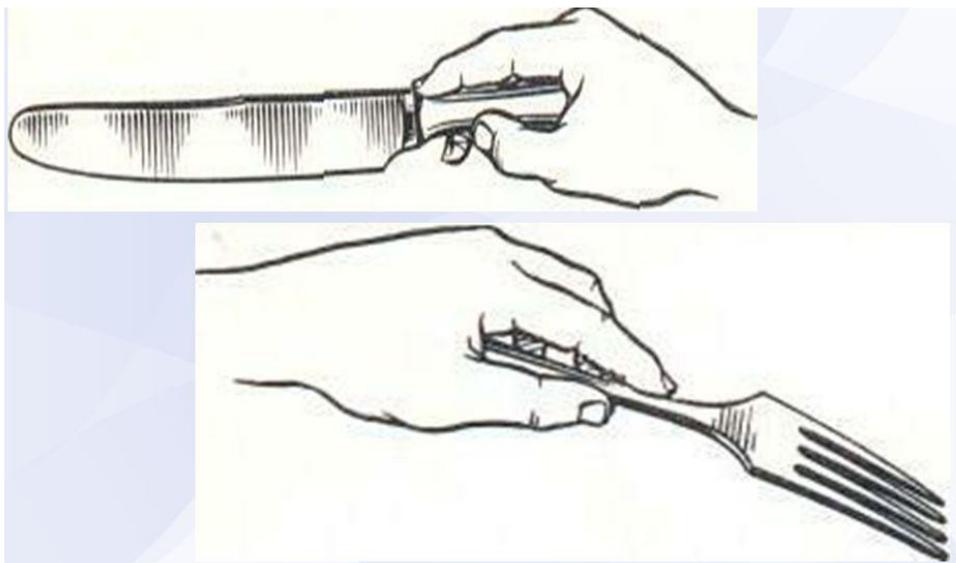
Удовольствие питания

Еда должна приносить не только пользу, но и удовольствие. К примеру, неприятная на вкус еда воспринимается организмом, как некая опасность – пища не пригодная для употребления. Приятные эмоции, сопровождающие трапезу, обеспечивают психологический комфорт человека, формируют его вкусовую чувствительность и умение дифференцировать любые запахи и вкусы, оценить их гармоничность сочетания.



Этикет

Культура питания определяется не только качеством и регулярностью потребляемых продуктов, но и поведением человека во время приема пищи. Каждый должен не только знать основные правила этикета за столом, но и пользоваться ими на практике.



Правила здорового питания

1 Соблюдайте режим питания

2 Не ешьте между приемами пищи

3 Ешьте только при ощущении голода

4 Не пейте воду во время еды

5 Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин — отдай врагу



**При приёме пищи,
обязательно
соблюдайте
культуру питания!**