

Беседы со школьниками: «О правилах гигиены питания».

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека . Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания.

Как правильно сидеть за столом:

- 1 Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- 2 Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- 3 На стол можно положить только запястья, а не локти;
- 4 Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- 5 Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- 6 Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

- 1 Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- 2 Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- 3 Есть беззвучно, а не чавкать;
- 4 Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- 5 Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- 6 Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

- 1 Соблюдать правила личной гигиены;
- 2 Различать свежие и несвежие продукты;
- 3 Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.