

Правила хорошего тона за столом

Приборы на стол ставит по числу обедющих. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклониться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.



Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.



Нельзя размазывать еду по тарелке, катать хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит тянуться за едой через весь стол.

Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.



Доедая суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доедать.



Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести инфекцию.

2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.

3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.



4. Хорошо пережевывать - значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию.



5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.

6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.

7. После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.



8. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.

ВИТАМИНЫ, полезные продукты и здоровый организм

