

Культура питания

6
класс



Костяная Г.

М.
Учитель
технологии

ГКОУ «Азаровский д/дом-школа им. В.Т.
Попова»

г.
Калуга

Культура

Возбуждают аппетит привлекательный внешний вид, аромат хорошо приготовленной еды и даже красиво сервированный стол, разговор о любимых блюдах



Это и есть начало физиологического процесса пищеварения, когда по условно-рефлекторному сигналу из центральной нервной системы приводятся в готовность железы пищеварительного тракта.



Сервировка стола



Оформление блюд





Оформление блюд



Карвинг



Оформление блюд



Правила приёма пищи



1. **Принимать пищу четыре раза в день.**
2. **Соблюдать норму питания: недоедание, как и переедание, одинаково вредно.**
3. **Распределять суточную норму продуктов так: большая часть — в обед, завтрак немного больше ужина. Самым легким должен быть полдник.**
4. **Промежутки между едой должны составлять около 4 ч.**
5. **Не рекомендуется есть в промежутках между приемами пищи, особенно сладкое - это снижает аппетит и ухудшает пищеварение.**
6. **Наибольшее количество энергии тратится, когда человек выполняет работу, поэтому мясные, рыбные, бобовые блюда должны употребляться за завтраком или обедом, а на ужин оставлять молочные, овощные блюда, которые быстро и легко усваиваются.**
7. **Есть нужно спокойно, тщательно пережевывая пищу.**
8. **В любое время года необходимо заботиться о том, чтобы пища была разнообразной, питательной, богатой витаминами.**

Закреплен ие

- 1. Что такое питание?**
- 2. Что вы понимаете под культурой питания?**
- 3. Какие бывают витамины по способу растворения?**
- 4. Какие правила приема пищи вы запомнили?**



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ =)

