Материалы по формированию навыков здорового питания:

[Лекции для родителей](https://nsportal.ru/sites/default/files/2013/01/31/lekcii_dlya_roditeleyi.doc)

[Методические материалы](https://disk.yandex.ru/i/QKslNWLUyI44xQ)

Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Особое значение приобретает правильное школьное питание с учетом того, что в последние годы дети проводят все больше времени в школе при весьма интенсивном характере процесса обучения, а низкий социально-экономический уровень многих семей не позволяет обеспечить детей адекватным питанием.

Кроме того, важную роль в период становления детей как личностей занимает культура питания. Необходимо, чтобы с детства ребенок умел правильно вести себя за столом, знал правила столового этикета и понимал, как важно питаться здоровой пищей.

**Горячее питание** в системе питания школьника  имеет крайне важное значение.

Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Словом, всё больше фактов говорит **в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе**. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания.

Приоритетными задачами  для школы в рамках культуры являются:

* формирование у школьников осознанного отношения к правильному питанию и здоровому образу жизни;
* повышение уровня культуры питания школьников;
* развитие у школьников хороших манер, правильного поведения;
* повышение уровня пропаганды и просвещения в области здорового питания.

* Здоровье детей - приоритетная задача;
* Здоровое питание - наиболее эффективная профилактика заболеваний в условиях экологической неблагоприятной среды;
* Культура питания - основополагающая составляющая жизни здорового и культурного человека.

Правила поведения в школьных столовых

Основные правила поведения в школьной столовой, которые должен знать каждый школьник:

* Перед едой обязательно нужно вымыть руки.
* Проходить в школьную столовую следует не спеша и не толкаясь.
* Садиться за стол следует аккуратно, как можно тише.
* За столом следует сидеть прямо, немного наклонившись над столом.
* Пищу следует пережевывать тщательно, не спеша.
* Вставать из-за стола также следует аккуратно и бесшумно.
* После еды необходимо убрать за собой посуду и поблагодарить поваров.

Правила поведения за столом

Общие правила поведения  или этикет за столом - это тот минимум, который должен знать всякий культурный человек.

* Сидя за столом, следует только запястьем опираться на его край. Женщинам допускается на небольшой промежуток времени опереться на стол локтем.
* В процессе принятия пищи не следует расставлять локти и низко склонять голову над тарелкой. Голову только слегка наклоняют и на эту высоту подносят вилку или ложку. Не приветствуется дутье на горячую еду и напитки, "чавкание", прихлебывание.
* Неэтично доливать из бутылки только себе. Взяв бутылку или графин, сначала предлагают соседу по столу.
* Сидя за столом, хлеб ножом не режут, а отламывают маленькие кусочки, также нельзя макать хлеб в соус.
* Если в солонке нет ложечки, соль набирают кончиком своего ножа, но при этом очистив его от посторонних загрязнений.
* Зеленый салат не принято резать ножом; если листья слишком велики, то разрезают их вилкой или аккуратно наматывают на нее листья.
* Птицу едят с помощью ножа и вилки. При этом необязательно очищать все косточки, на них должно остаться немного мяса.
* Если картофель подан целиком, его не следует раздавливать на тарелке.
* Спагетти едят с помощью вилки и ложки. Ложку держат в левой руке. Край ложки опускают в тарелку, на вилку наматывают спагетти в углублении ложки. Намотав на вилку немного макарон, ложкой отрезают эту порцию от остального.
* Рубленые котлеты или тефтели ножом не режут, а едят их, отделяя вилкой небольшие кусочки, причем вилку в этом случае вполне допустимо держать в правой руке.
* Сухие пирожные, пряники, коврижку можно брать руками.
* Сушки и сухари можно обмакнуть в чай или молоко, только находясь в семейном кругу.
* После еды нож и вилку складывают в тарелке параллельно друг другу, ручками в правую сторону. Когда предполагается, что те же приборы будут использоваться при приеме следующего блюда, то их кладут на стол.

Правила сервировки стола

Существуют определенные правила сервировки стола.

* Прежде всего, посуда, находящаяся на столе, должна располагаться по прямой линии. Края основных тарелок, а также ножей и вилок доходят до кромки стола или отстоят от нее на 1-2 см. Весь прибор располагается под рукой; те предметы, которые понадобятся раньше, находятся дальше от тарелки, откуда их удобнее брать.
* Ножи кладут справа от основной тарелки лезвием к ней, вилки - слева, острием вверх, чтобы не испортили скатерть. Рыбный нож кладут справа от ножа для жаркого. Если до рыбы или жаркого подают закуски, то и для них нужны вилка и нож, немного меньшие, чем для жаркого. В соответствии с очередностью подачи блюд, они самые крайние, т.е. находятся дальше всего от тарелки. Ножей и вилок никогда не кладут на стол более трех пар. Если в особо торжественных случаях предусмотрено еще блюдо, которое едят при помощи ножа и вилки, их приносят позднее. Ножи и вилки кладут на расстоянии 1 см друг от друга.
* Ложки кладут на стол выпуклостью вниз. Находящиеся за тарелкой суповая и десертная ложки должны лежать параллельно краю стола, ручками вправо. Суповая ложка может быть положена справа от тарелки рядом с ножом (правее последнего). Ко всем блюдам, которые не сервируют порциями, подают ложку, вилку, совочек, щипчики и т.д. Масло сервируют со специальным ножом так же, как соль и горчица - с соответствующими ложечками.
* Место стакана - справа, позади прибора. Стакан для пива ставят на металлическую, стеклянную, пластмассовую подставку, которая предназначена для защиты скатерти от пивной пены. Для морса, сока или лимонада подают либо специальные узкие, так называемые лимонадные, стаканы, либо тюльпанообразные бокалы.
* Расставляя бокалы, следите, чтобы они не мешали брать ложку. Если на столе различные напитки, то и рюмки должны быть разными. Бокалы для вина выбирают в соответствии с сортом вина. Для сладких и десертных вин - тюльпанообразные на ножке, для красных - тоже в форме тюльпана, но большего размера и с более широкой верхней частью. Бокал для белого вина должен быть еще больше и на более высокой ножке. Самый высокий бокал - для шампанского. В общем, чем крепче напиток, тем меньше рюмка. Поэтому водку и ликеры предлагают в маленьких рюмках. Коньяк же принято наливать в большие бокалы, сужающиеся кверху. Наливают коньяк на самое донышко. Водочные рюмки могут быть как толстостенными без ножки, так и тонкими на ножках.

Правила пользования столовыми приборами

* Столовые приборы делятся на индивидуальные (основные) и общие (вспомогательные).
* Индивидуальные приборы предназначены для приема блюд, общие - для раскладывания их. К индивидуальным приборам относятся закусочный, рыбный, столовый, десертный, фруктовый. Приборы, которые находятся справа от тарелки следует держать в правой руке, а те, что слева - в левой.
* Закусочный прибор - вилка и нож. Он немного меньше размером, чем обычный столовый. Прибор подается к холодным блюдам и закускам всех видов и к некоторым горячим закускам - ветчине жаренной, блинам и др.
* Рыбный прибор - вилка с четырьмя короткими зубцами и углублением для отделения костей и нож с коротким и широким лезвием в виде лопаточки - подается к горячим рыбным блюдам. Если нет рыбного ножа, то к горячему блюду из рыбы можно подавать рыбные или обычные столовые вилки.
* Столовый прибор - вилка, нож и ложка - используется при сервировке стола для подачи первых и вторых блюд. Ложку и вилку используют также для раскладки блюд при отсутствии специального прибора.
* Десертный прибор - состоит из ложки, вилки и ножа. По размеру вилка и нож несколько меньше закусочных, вилка с тремя зубцами. Как правило, приборы для десерта отличаются изяществом и оригинальностью. Десертные нож и вилку используют, когда на стол подают шарлотки, сладкие пироги и др. Десертную ложку подают к сладким блюдам, таким, как пудинг, мусс, ягоды с молоком, сливками, фрукты в сиропе.
* Фруктовый прибор - состоит из вилки и ножа. Фруктовые приборы используют для сервировки, если к столу подают яблоки, груши, ананасы, апельсины, а также арбузы, дыни. К консервированным фруктам и фруктовым салатам достаточно одной вилки.
* Для мороженого используется специальная плоская ложка в виде лопаточки с едва изогнутыми краями.
* К чаю подается ложка (чайная), щипцы для сахара, нож и вилка для лимона. Нож используется для нарезки лимона, имеет зигзагообразное острие. Вилка маленькая, изящной формы с двумя зубцами.
* К кофе подается ложка (кофейная), такая же, как и чайная, только поменьше размером.
* К приборам общего пользования относят также ножи для разрезания торта, ложки-ситечки для процеживания чая, ложки для специй и др.
* Приборы и посуду перед использованием необходимо протереть полотенцем. Подготовленные посуду и приборы до момента их использования необходимо расположить в удобном месте и закрыть салфеткой или полотенцем.
* Требуют определенной подготовки и приборы для специй. Их необходимо протереть, солонку наполнить на 3/4 объема солью, перечницу - молотым перцем. Горчичницу заполняют незадолго до прихода гостей на 3/4 объема и вставляют ложечку.

Пропаганда здорового питания

* Проведение в школах семинаров «Культура питания».
* Размещение во всех пищеблоках плакатов о витаминах и витаминизированной продукции, о правилах этикета.
* Проведение анкетирования школьников.
* Проведение тематических конкурсов среди школьников.

Проведение среди школьников занятий в рамках программы «Культура питания»:

* позволит повысить уровень культуры питания школьников,
* будет способствовать развитию у школьников хороших манер, правильного поведения за столом и в школьной столовой,
* будет способствовать формированию у школьников осознанного отношения к правильному питанию и здоровому образу жизни,
* позволит привить детям привычку к правильному полноценному питанию,
* позволит повысить уровень пропаганды и просвещения в области здорового питания.