



Этикет за столом

Бобровская Елена Васильевна,

учитель биологии,

МОУ «Лицей «Эрудит», г.

Рубцовск,

Алтайский край



ТЕМА 1. ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ЗДОРОВО



У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. Прочти некоторые из них. Объясни их смысл. Эти пословицы помогут тебе при выполнении последующих заданий.

Честность — путь к долголетию (нем.)

Сам себя губит, кто людей не любит (рус.)

Скромность в еде отпугивает болезни (фр.)



Прочти список привычек человека. Как ты думаешь, какие привычки человека помогают ему сохранять здоровье, а какие, наоборот, вредят здоровью?

- | | |
|---|---|
| ● Трудолюбие | с помощью крика и ссор |
| ● Привычка доводить дело до конца | ● Привычка проводить много времени за компьютером |
| ● Планирование своего дня заранее | ● Привычка мыть руки перед едой |
| ● Несобранность | ● Привычка не переедать |
| ● Привычка поздно ложиться спать | ● Привычка читать во время еды |
| ● Привычка регулярно заниматься спортом | ● Привычка завтракать утром дома |
| ● Привычка решать конфликт | ● Привычка не наедаться перед сном |
| | ● Привычка есть на ходу |



«Пищевая тарелка» — условное обозначение всей пищи, которую мы съедаем в течение дня, то есть суточный рацион питания. Раскрасив части «пищевой тарелки» в соответствии с условными обозначениями, ты узнаешь, какую часть пищи мы съедаем за завтраком, обедом, ужином, если едим три, четыре или пять раз в день.

■ 1 завтрак ■ 2 завтрак ■ обед ■ полдник ■ ужин

Любой из этих вариантов режима питания считается правильным. Однако ученые считают один из них наиболее полезным для здоровья. Какой? Для того чтобы ответить на этот вопрос, внимательно рассмотри рисунки и реши, в каком случае распределение пищи оказывается более равномерным и промежутки между приемами пищи меньше.



■ 1 завтрак ■ 2 завтрак ■ обед ■ полдник ■ ужин

Трехразовое питание



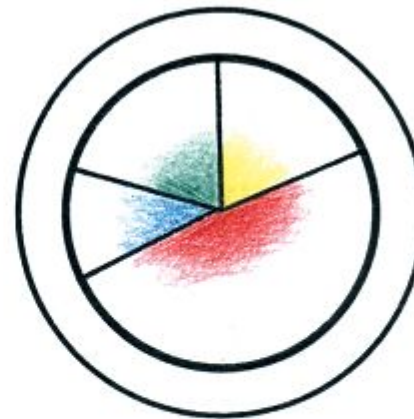
Режим питания

07.00 – завтрак

13.00 – обед

19.00 – ужин

Четырехразовое питание — 1-й вариант



Режим питания

7.30–8.30 – завтрак

12.30–13.00 – обед

16.00 – полдник

19.00–19.30 – ужин

Четырехразовое питание — 2-й вариант



Режим питания

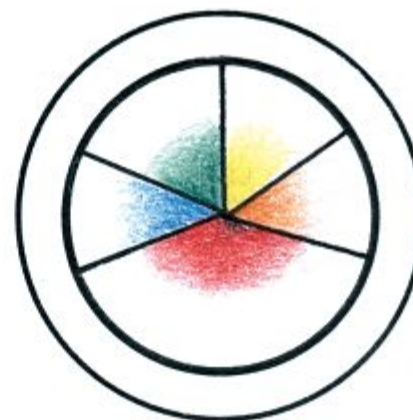
7.30–8.30 – 1 завтрак

11.00–12.00 – 2 завтрак

14.30–15.30 – обед

19.00–19.30 – ужин

Пятиразовое питание —



Режим питания

7.30–8.00 – 1 завтрак

11.00 – 2 завтрак

13.30 – обед

16.00 – полдник

19.00 – ужин



Рассмотри внимательно рисунки. Какой вариант еды вне дома тебе кажется наиболее полезным для здоровья? Почему?



Nestlé

Программа о правильном питании



Умел в гости звать, умеи и угощать.

Встречай не с лестью, а с честью.

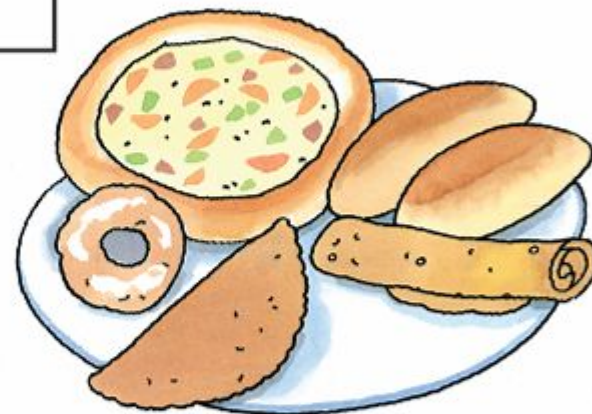
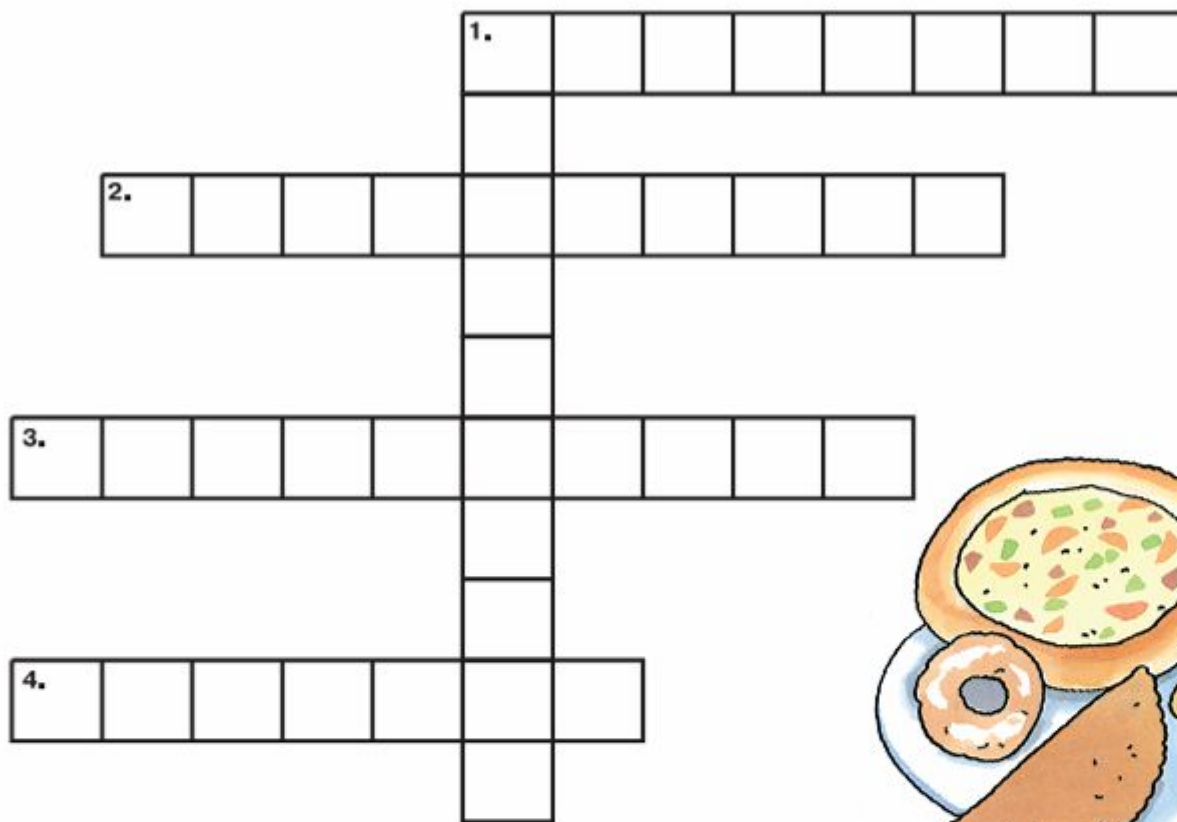
Не дорог обед, дорог привет.

Чем богаты, тем и рады.

Сперва напои, накорми, а потом расспрашивай.



Общепит



По горизонтали: 1. Заведение общественного питания, в котором можно попробовать разные виды пиццы. 2. Заведение общественного питания, в котором основным блюдом являются чебуреки. 3. Заведение общественного питания, основное блюдо которого — пончики. 4. Заведение общественного питания, основное блюдо которого блины.

По вертикали: 1. Заведение общественного питания, основным блюдом которого являются пирожки.



Этикет — это сочетание формальных правил поведения в заранее определенных ситуациях со здравым смыслом, рациональность вложенного в них содержания.

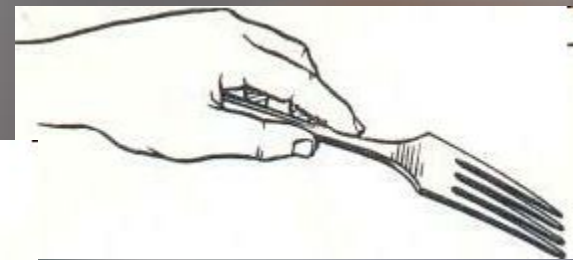
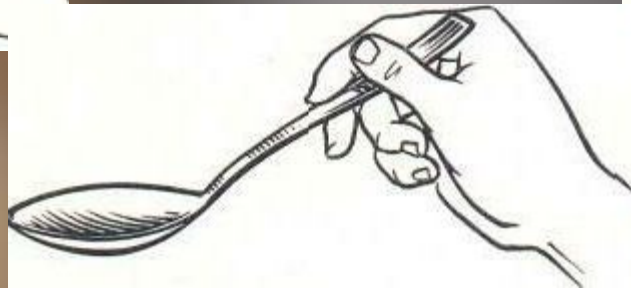


Знаете ли вы?

- ✓ Булочки берут руками, разламывают на кусочки. Их нельзя резать ножом или макать в бульон. Для канапе или сэндвичей не требуется ни ножа, ни вилки. Канапе - это круглые кусочки белого хлеба без корки, на которые кладут нарезанные помидоры, ветчину, колбасу. Сэндвич - это два прямоугольных кусочка хлеба без корки, а между ними масло и различные паштеты.
- ✓ Сливочное масло берут специальным ножом. Сначала масло кладут на край тарелки, а потом уже своим ножом намазывают на хлеб. Так же поступают и с мармеладом, который достают из вазочки специальной ложкой.



- ✓ Салат из помидоров или селедочный салат не кладут на хлеб. Они подаются в качестве гарнира, а потому и есть их нужно, как гарнир, - вилкой.
- ✓ Компот из фруктов с косточками подают в чашках с блюдцами, на которые можно складывать эти косточки. Иногда для них ставят специальные розетки. Пить компот из чашки не принято.
- ✓ Груши и яблоки едят с помощью фруктового ножа. Их разрезают на четыре или восемь частей, иногда очищают от кожуры. От фруктов может остаться на руках сок, поэтому не забудьте поставить на стол небольшие блюдечки с водой, чтобы гости ополоснули пальцы.





- ✓ Если сыр подают нарезанным, то специальной вилкой кладут кусочек себе на тарелку. Если целиком, то отрезают ломтик. Сыр в обертке на стол не ставят.
- ✓ На сладкое нередко бывают блинчики, омлеты, оладьи, фрукты, запеченные в тесте. Их лучше есть с помощью специального десертного прибора. К торту больше подходит маленькая широкая вилочка, дополненная, если нужно, чайной ложкой или ножичком. Куски торта удобно отделять и брать широкой вилкой.
- ✓ Кремы и пудинги обычно едят чайной ложкой, а мороженое - ложечкой маленькой и плоской.
- ✓ Когда наливают чай, ложку можно оставлять в стакане, но никогда - в чашке. После того как чай налит, ложку из стакана вынимают. Куски сахара не стоит с силой размельчать в стакане; подождите, пока они растворятся. Сахар нельзя брать своей ложкой, а только щипчиками.

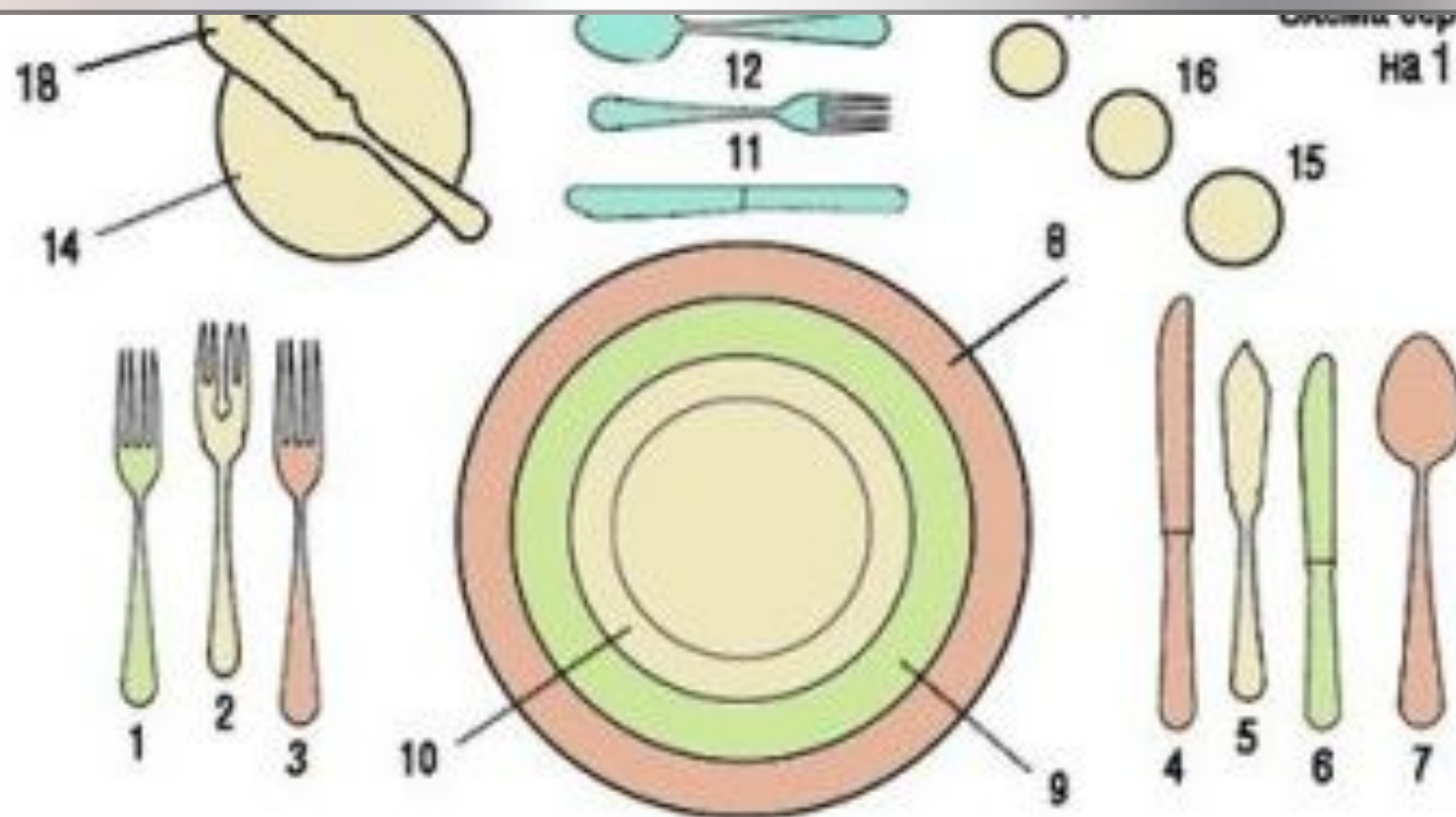
Секреты сервировки стола



- ✓ **Белая скатерть подходит только для праздников и торжественных встреч, в остальных случаях следует использовать цветные скатерти, но не слишком яркие.**
- ✓ **Перед каждым местом ставим мелкую тарелку, на нее глубокую, между ними салфетку, чтобы верхняя тарелка не дребезжала и не скользила. Слева от тарелки - салфетка (ее иногда кладут на тарелку), затем вилки - для холодной закуски и для второго, вилки кладут зубцами вверх. Вправо от тарелки - нож для второго, ложечка для сладкого, ложка для супа.**



Сервировка стола на 1 персону



1, 6 – закусочный прибор
2, 5 – прибор для рыбы
3, 4, 7 – столовый прибор
8 – столовая (или сервировочная) тарелка

10 – глубокая тарелка для супа
11, 12, 13 – десертный прибор
14 – пирожковая тарелка
15, 16, 17, – бокалы и рюмки для напитков



Ножи и ложки -с правой стороны от тарелок (так как их держат в правой руке), вилки, соответственно, с левой.

Раскладывают ножи в следующем порядке:

ближе к тарелке - столовый нож, правее рядом с ним - рыбный нож, последним - закусочный нож

Такую расстановку стекла называют центральной.



Такую расстановку стекла называют правосторонней.





На банкетах, когда ассортимент напитков весьма огромен, стеклянную посуду расставляют в два ряда, так как ставить в одном ряду более трех предметов не принято. Такая сервировка называется полной и применима в особо торжественных случаях. Расстояние между рюмками, а также между рюмками и тарелкой должно быть не менее 0,5-1 см.



Ножи и вилки:

а - столовые; б - рыбные; в - закусочные; г - десертные



11. Вилка для раскладки лимона.
12. Вилка кокотная в отличие от десертной имеет три более коротких и широких зубца; подаётся к жульену из птицы и дичи, грибами в сметане.
13. Прибор рыбный (вилка с углублением для отделения костей и лопатообразный тупой нож)— для подачи вторых рыбных горячих блюд.
14. Нож и вилка десертные - по размеру несколько меньше закусочного, применяется при подаче сладких блюд, фруктов. Иногда вилка бывает с тремя зубцами, один из которых заострен и расширен, для сладких блюд и фруктов.
15. Прибор закусочный (вилка, нож) - для холодных блюд и закусок. Нож может иметь зубчатое острие.



- 16. Ложка разливательная - служит для розлива на отдельные порции первых и сладких блюд.**
- 17. Нож и вилка столовые - используют при сервировании стола для подачи вторых (кроме рыбных) блюд.**
- 18. Лопатка кондитерская - для пирожных и тортов.**
- 19. Лопатка паштетная - служит для перекладывания сельди рубленной, паштетов.**
- 20. Лопатка рыбная - для перекладывания холодных и горячих рыбных блюд.**
- 21. Лопатка для икры - из нержавеющей стали в виде плоского совка.**
- 22. Ложка для мороженого имеет форму в виде лопатки.**



1. Ложка кофейная - отличается от чайной меньшими размерами, подается к кофе.
2. Ложка чайная - подается к чаю.
3. Ложка десертная - подаётся к яичной - глазунье, ягодам с молоком и сливками, а также к бульону в чашке.
4. Ложка столовая - при сервировке стола для подачи первых блюд.



- ✓ Если предполагаются еще какие-либо блюда или фрукты, то **нож и вилку** для них кладут перед тарелкой. **Бокалы** для напитков ставят справа перед ножами (если сок будет подан только одного сорта, то его можно разлить заранее непосредственно перед приглашением гостей к столу). Если места на столе достаточно, хлеб для каждого можно положить на отдельную тарелочку, в иных случаях - подать его на подносе или блюде.
- ✓ А нужно ли такое обилие ножей, вилок, ложек? Нужно, чтобы максимально освободить от хлопот хозяйку во время обеда, чтобы сидела вместе со всеми за столом, а не бегала взад и вперед - кому сменить тарелку, кому ложку, вилку и т. д.
- ✓ В **середине стола** ставят супницу, салатницу, большие блюда со вторым. Кстати, овощные салаты, соления и маринованные овощи иногда предпочитают ставить перед каждым обедающим в небольших мисочках. Приправы (соль, горчица, перец, хрен и др.) надо ставить тоже в центре стола, а если стол большой, то в двух его точках.



Несколько правил трапезы

- ✓ **Ножом** режут блины и блинчики, рубленый шницель, овощные котлеты. Даже вареники, ромштекс, лангет, эскалоп едят с помощью ножа и вилки. По правилам этикета нож держат в правой руке, а вилку в левой. Аккуратно отрезается один ломтик, а потом другой.
- ✓ **Совершенно не употребляют нож**, когда едят макароны, лапшу, омлет, желе, рыбу, тефтели, котлеты .
- ✓ **Итальянские спагетти** едят с помощью большой ложки и вилки. Техника такова: ложку держат углублением вниз, а вилкой, уперев ее в углубление ложки, наматывают макароны. Если к блюду предлагают какой-то напиток, следует сначала проглотить то, что у вас во рту, а уж потом запить. Не забывайте предварительно протереть губы салфеткой, чтобы не оставлять жирных пятен на стакане. Женщины, красящие губы, должны вытирать их бумажными салфетками, а не полотняными.
- ✓ **Яблоко и грушу** разрезают на своей десертной тарелке на четыре или восемь частей, удаляют сердцевину, накалывают десертной вилкой. Персик разрезают на тарелке, удаляют косточку. Пользуясь ножом и вилкой, съедают, отрезая по кусочку. Бананы очищают от кожуры, а затем нарезают с помощью ножа и вилки кружочками.



- ✓ Если приходится временно прерывать еду, чтобы выпить воды, взять хлеба, положить кусок мяса, нож и вилку кладут на тарелку так, как их держали: нож ручкой вправо, а вилку — влево.
- ✓ Окончив еду, нож и вилку кладут в тарелку параллельно ручками влево рядом друг с другом. Это знак (официанту, обслуживающим лицам) убрать тарелку.
- ✓ Если кто-либо попросит передать прибор, то ножи, вилки, ложки передают ручкой вперед. Самому можно в таком случае взять прибор за нейтральную середину (например, в том месте, в котором нож соединяется с ручкой). Это позволит избежать загрязнения прибора пальцами



Проверь себя на знания этикета



Проверь себя, хорошо ли ты помнишь правила поведения за столом? Ответь на вопросы.

1. Для того чтобы посолить блюдо у себя в тарелке, можно:

- а) достать соль из солонки руками;
- б) достать соль из солонки своей вилкой;
- в) достать соль из солонки специальной ложечкой.

2. У тебя в чашке очень горячий чай. Чтобы остудить его, можно:

- а) налить в блюдце и пить из блюдца;
- б) дуть на него и помешивать ложечкой;
- в) немного подождать — чай остывает довольно быстро.



3. Длинные макароны можно есть с помощью:

- а) ножа и вилки;
- б) вилки и ложки;
- в) вилки и кусочка хлеба.

4. Арбуз едят с помощью:

- а) рук;
- б) ножа и вилки;
- в) ножа и кусочка хлеба.

5. Пирожное едят:

- а) руками;
- б) с помощью десертной ложки или вилки;
- в) с помощью ножа.

6. Персик едят:

- а) откусывая от целого плода;
- б) откусывая от половинки;
- в) отрезая десертным ножом.

7. Жареную рыбу едят:

- а) специальным ножом и вилкой (или двумя вилками);
- б) вилкой и ножом;
- в) вилкой и кусочком хлеба.