

The background is a repeating pattern of hexagons in various shades of orange, yellow, and brown, resembling a honeycomb. A large white hexagon is centered on the left side, outlined with a thick brown border. The text is written inside this white hexagon.

**ГДЕ И КАК
МЫ ЕДИМ**

Чем опасны «перекусы»?

- Как правило, в большинстве заведений быстрого питания используется **высококалорийная пища**, содержащая много жиров и углеводов.
- Для того чтобы запить такую еду часто используются газированные сладкие напитки.
- При **избыточной калорийности** пищи организм не получает необходимые питательные вещества, прежде всего **витамины**.
- Питание **всухомятку** становится причиной многочисленных **заболеваний желудочно-кишечного тракта**, возникновения **избыточного веса и ожирения**.



«Перекусываем» правильно!

- Роль «перекуса» — **помочь избавиться от чувства голода.**
- В качестве «перекуса» рекомендуется использовать **фрукты, салаты, молочные продукты, орехи.** И перекусить такой едой можно **между основными приемами пищи,** а не вместо обеда, завтрака или ужина
- Около 40% населения регулярно пользуется **системой общественного питания.** Система общественного питания как отрасль обслуживания населения включает в себя целый ряд различных учреждений — кафе, ресторанов, столовых, закусочных, буфетов и т. д.



Немного истории

- Уже в начале **Средних веков** существовала целая сеть **учреждений**, в которых посетителям **предоставлялась возможность поесть** — пабы, пивные, трактиры и т. д.
- В **XIX веке** система общественного питания получила **мощный толчок развития**. Помимо учреждений, ориентированных на народные слои, стали появляться специальные учреждения, ориентированные на «высшие слои» — рестораны, кафе. Стали открываться школы поварского искусства. Первая из них стала действовать в Англии.



Фаст-фуд

- Сегодня среди потребителей услуг системы общественного питания все больше становится **подростков**. Как правило, все эти учреждения относятся к системе **«фаст-фуд»**.
- Система «фаст-фуд» позволяет посетителям быстро перекусить. Это оказывается удобным тогда, когда нет возможности съесть обед дома. Однако нужно понимать, что **«быстрая еда»** по своим пищевым свойствам **во многом уступает приготовленной традиционно «медленной» еде**.
- Специалисты-диетологи настоятельно рекомендуют **не увлекаться «фаст-фудом»**.
- Прекрасной конкуренцией для «фаст-фуда» оказывается **вкусно приготовленная еда и красиво сервированный стол дома**.



Как вести себя в кафе?

- Нельзя слишком громко говорить, так, чтобы это мешало окружающим.
- Не принято заранее занимать место за столиком, до тех пор, пока не заказана еда.
- Не следует слишком свободно сидеть за столиком в кафе, принимать чересчур вольные позы, так как это может быть неприятно окружающим.
- В кафе может отсутствовать гардероб. Но даже в этом случае лучше не есть одетым. Одежду можно повесить на спинку стула.
- Обязательны для соблюдения правила вежливости при общении с обслуживающим персоналом.
- Одно из основных правил посещения кафе — время пребывания за столиком составляет столько, сколько требуется для того, чтобы съесть свой заказ. Не принято просто сидеть за столиком.



Питание вне дома

- Лучше всего сохранить тот режим, к которому мы привыкли дома, и питаться **три раза в день** в определенные часы.
- Нерегулярное питание **ухудшает самочувствие, сон, снижает работоспособность** и требует дополнительных затрат энергии на переваривание пищи.
- Нужно помнить, что поход, путешествие или экскурсия — не повод отказываться от **полноценного питания** и переходить на сухомятку. Это относится как к многодневным походам, так и однодневным, в которых горячую еду можно положить в термос.



Важно помнить:

- При посещении кафе, столовой и т. д. **необходимо соблюдать те же правила гигиены, что и при еде дома.** Поэтому выбирать нужно такие заведения общественного питания, где соблюдаются чистота и безопасность питания.
- Пища, относящаяся к разряду «фаст-фуд», не должна составлять основную часть рациона питания человека и заменять обед, завтрак, ужин. Продукты и блюда быстрого приготовления используются тогда, когда нет возможности полноценно поесть и нужно перекусить, чтобы избавиться от голода. Однако **часто использовать такую пищу не следует.**
- Существует целый **ряд признаков**, которые свидетельствуют о том, что **продукт или блюдо несвежее или испорченное.** Если что-то настораживает во внешнем виде еды, ее свойствах, лучше отказаться от ее использования.

