

## ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Мойте руки перед едой! Обязательно!  
Проходи в столовую не спеша и не толкаясь.  
Сидеть следует прямо, немного наклонившись над столом.  
Тщательно пережевывай пищу.  
Хлеб и булочки можно брать руками.  
Не забывай про салфетки.  
Старайся есть бесшумно.  
Встав из-за стола, задвинь стул.  
После еды убери за собой посуду.  
Поблаговари работников столовой.

**ДА!**

Не разговаривай с полным ртом.  
Не наполняй рот большим количеством пищи.  
Не наклоняйся низко над тарелкой.  
Не ставь локти на стол.  
Не ешь слишком быстро.  
Не играй столовыми приборами.  
Не качайся на стуле.

**НЕТ!**

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Питание должно быть максимально разнообразным, содержать преимущественно продукты растительного происхождения.

Хлеб, блюда и пищевые продукты из крупы, макаронные изделия, картофель целесообразно включать в каждый прием пищи.

Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 г.

Мясо и мясные продукты рекомендовано употреблять более 80 г. в день, избегая употребления таковых высоким содержанием жира.

Потребление соли не должно превышать 6 г. в сутки. Рекомендуется использовать йодированную соль.

Ешьте только тогда, когда вы голодны!





