



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.

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.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Питание должно быть максимально разнообразным и содержать преимущественно продукты животного происхождения.
Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп, макарон, изделия, картофель целесообразно включать в рацион при приеме пищи.
Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 г.
Мясо и мясные продукты рекомендуются употреблять в количестве более 80 г. в день, избегая употребления продуктов с высоким содержанием жира.
Потребление соли не должно превышать 5 г в день.
Рекомендуется использовать йодированную соль.
Ешьте только тогда, когда вы голодны!

