



ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Мойте руки перед едой! Обязательно!
Прокладывайте в столовую не спеша и не толкаясь.
Сидеть следует прямо, ногам не наклоняться над столом.
Тщательно пережевывайте пищу.
Хлеб и булочки можно брать руками.
Не забывайте про салфетки.
Старайтесь есть бесшумно.
Встаньте за столом, задвиньте стул.
После еды уберите за собой посуду.
Поблагодарите работников столовой.

ДА!

Не разговаривайте с полным ртом.
Не наполняйте рот большим количеством пищи.
Не наклоняйтесь низко над тарелкой.
Не ставьте локти на стол.
Не ешьте слишком быстро.
Не играйте столовыми приборами.
Не качайтесь 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 не более 80 г в день, избегая употребления таковых с высоким содержанием жира.
Потребление соли не должно превышать 6 г в сутки.
Рекомендуется использовать йодированную соль.
Ешьте только тогда, когда вы голодны!

