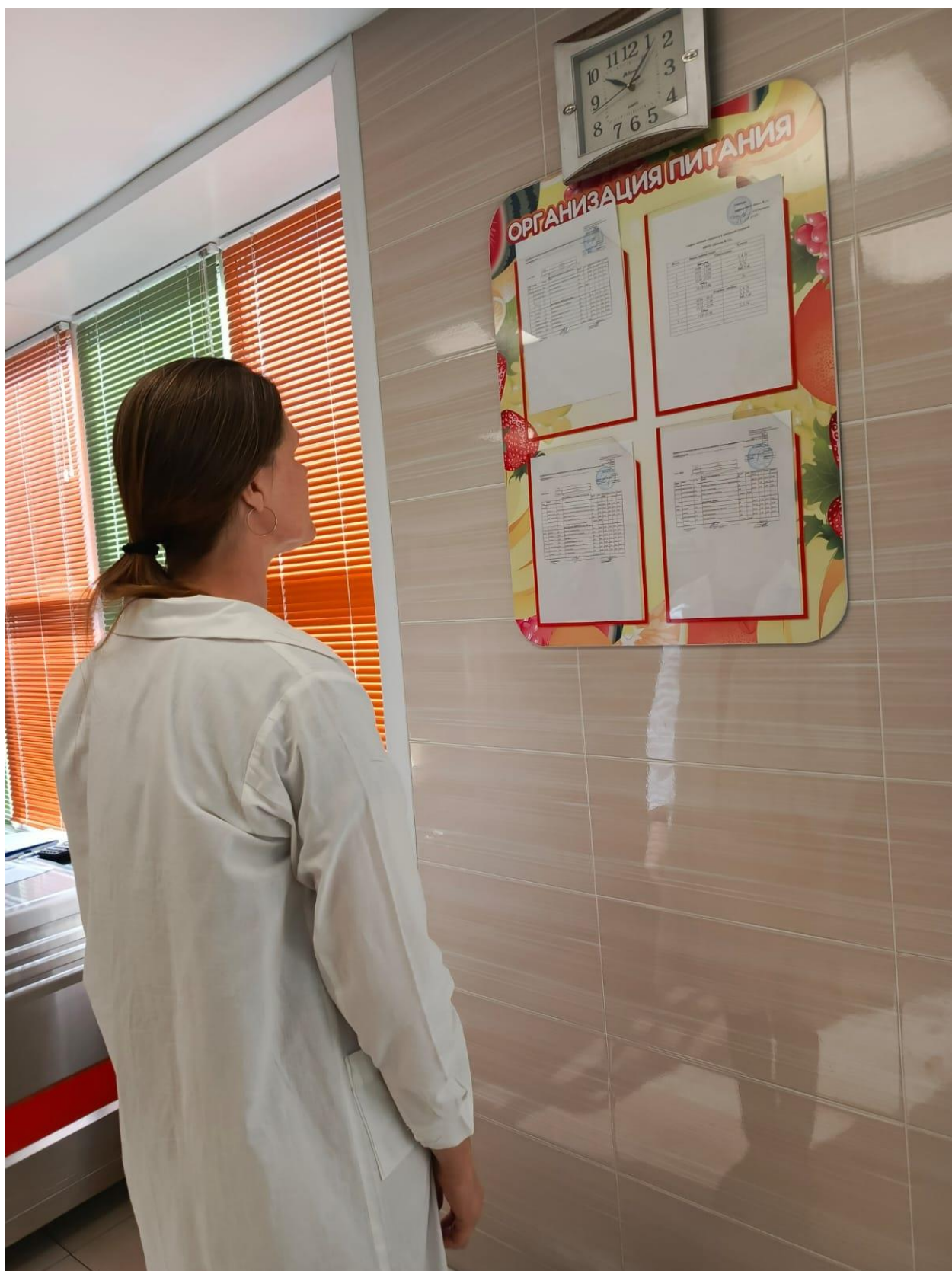






## ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Мойте руки перед едой! Обязательно!  
Проходи в столовую не спеша и не толкаясь.  
Сидеть следует прямо, немного наклонившись над  
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  
содержать преимущественно продукты растительного  
происхождения.  
Хлеб, блюда и пищевые продукты из крупы, макарон  
изделия, картофель целесообразно включать в каждый  
прием пищи.  
Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять  
несколько раз в день в количестве более 400 г.  
Масло 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!

