

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



ДА!

- Обязательно мой руки перед едой.
- Проходи в столовую не спеша и не толкаясь.
- Сидеть следует прямо, немного наклонившись над столом.
- Тщательно пережевывай пищу. Хлеб и пирожки следует брать руками.
- Правильно пользуйся столовыми приборами.
- Протирай губы салфеткой.
- Встав из-за стола задвинь стул на место.
- После еды убери за собой посуду и поблагодари поваров.



НЕТ!

- 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.
- Не вытирай хлебом тарелку.
- Не ешь с ножа.
- Не чавкай, не причмокивай, не прихлебывай.



- Основные принципы питания.

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

Хлеб, блюда и пищевые продукты из крупы и макаронных изделий, картофеля целесообразно включить в каждый прием пищи.

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

Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) следует потреблять ежедневно..

Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменять на более тощие. Рекомендовано употреблять не более 80 г в день.

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

Ешьте тогда, когда вы голодны, тщательно пережевывая пищу.