

ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

- **Помни!!!** что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.

- **Не увлекайся:**

острой, солёной, жирной и жареной пищей.

- **Во время еды,** старайся не разговаривать и не читать.

- **Не торопись,** ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.

- **Не передай,** старайся есть чаще, но небольшими порциями.

- **Помни,** что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.

- **Помни,** что твоему организму необходима жидкость и лучшее средство утоления жажды – кипячённая, фильтрованная или негазированная вода.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

**Основные правила поведения в столовой,
которые должен знать каждый школьник:**

- **Перед едой обязательно нужно вымыть руки**
- **Проходить в столовую следует не спеша и не толкаясь.**
- **Садиться за стол следует аккуратно, как можно тише**
- **За столом следует прямо, немного наклонившись над столом**
- **Пищу следует пережёвывать тщательно, не спеша**
- **Вставать из–за стола, также следует аккуратно и бесшумно**
- **После еды необходимо убрать за собой посуду и поблагодарить поваров**