

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Учащиеся находятся в обеденном зале столовой только на переменах в отведенное графиком питания время.
2. Строго соблюдайте правила гигиены. Не входите в столовую в верхней одежде и обуви. Нельзя класть на стол портфель, сумку и другие посторонние предметы.
3. Перед едой и после нужно помыть руки.
4. Пища, в том числе и принесенная с собой из дома, принимается за столом.
5. Есть стоя и выносить пищу из столовой нельзя.
6. Следует соблюдать хорошие манеры, не мешать соседям по столу.
7. Пожелайте приятного аппетита себе и тем, кто находится рядом с вами. Ешьте опрятно и спокойно, не торопитесь, тщательно прожевывайте пищу.
8. "Когда я ем, я глух и нем". Помните, что разговоры и игры во время еды могут стать очень опасным для здоровья и жизни.
9. Не дожевывайте еду на ходу, съедайте все за столом.
10. Будьте вежливы с сотрудниками столовой.
11. После приема пищи учащиеся приводят в порядок стол, за которым ели.



ПАМЯТКА для родителей



Некоторые правила здорового питания детей

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и тоже время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
5. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.