

- Учащийся, находящийся в столовой должен выполнять следующие правила:
- - в столовую идти шагом,
- - перед входом вымыть руки,
- - сев за стол, не торопись, приступай к приему пищи корректно, соблюдая правила этикета, делись с товарищами по столу.
- Категорически запрещается:
- - бросать хлеб и другие продукты на пол, друг в друга.
- По окончании приема пищи – убери за собой посуду.



АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я,
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

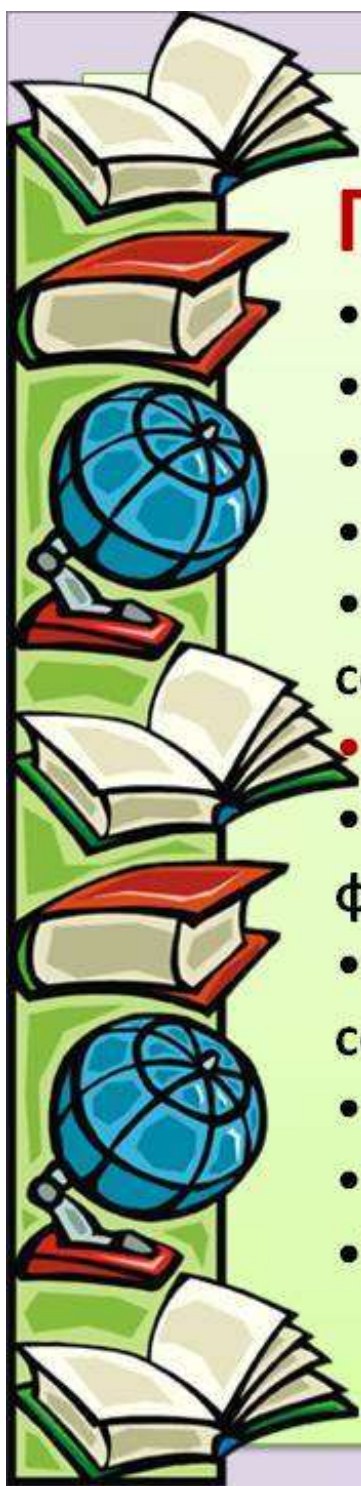


ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.





Правила поведения в столовой.

- Входить в столовую надо организованно.
- Не толкайся , не кричи . **СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК.**
- Перед едой всегда мой руки.
- Не разговаривай во время еды.
- За столом не балуйся хлебом, не крутись , не мешай соседу.
- **СТАРАЙСЯ ВСЁ СЪЕСТЬ!**
- Не выноси из столовой булочки , конфеты , йогурт , фрукты. Всё съедай за столом.
- Не отодвигай свою грязную тарелку в сторону соседа.
- После еды задвинь свой стул под стол.
- Убирай за собой со стола.
- Уходя , скажи спасибо тем , кто тебя накормил.



