**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 переедай, 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 вдень.

- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, 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 сидеть прямо, немного наклонившись над столом.

• Пищу следует пережевывать тщательно, не спеша. • Вставать из-за стола также следует аккуратно и бесшумно.

• После еды необходимо убрать за собой посуду и поблагодарить поваров.