

Правила посещения лицейской столовой

Прием пищи является одним из базовых процессов, которые неизбежно сопровождают людей на протяжении всей жизни. Общие правила поведения, или этикет за столом - это тот минимум, который необходим каждому культурному человеку. Законам этикета нужно следовать хотя бы потому, что они помогают сделать так, чтобы всем за столом было комфортно и уютно.

1. Находится в столовой в отведённое графиком питания время.
2. Соблюдай правила гигиены. Не входи в столовую в верхней одежде.
Не клади на стол сумку, рюкзак и другие предметы.
3. Перед едой необходимо помыть руки.
4. Пища, в том числе принесённая с собой, принимается за столом.
5. Соблюдай очередь при получении еды.
6. Будь осторожным при получении и употреблении горячих блюд.
7. Есть стоя и выносить пищу из столовой нельзя.
8. Ешь спокойно, не торопись.
9. «Когда я ем, я глух и нем».
10. Соблюдай правила культуры поведения за столом.
11. Не дожёвывай на ходу, съедай всё за столом.
12. После приёма пищи не забудь убрать за собой посуду (мусор), не допуская ее падения.
13. Бережно относись к имуществу столовой.
14. Не задерживайся в столовой после звонка на урок.
15. В случае возникновения чрезвычайной ситуации (пожара, задымления...)
 - немедленно сообщить дежурному учителю, работнику столовой, классному руководителю о замеченных признаках пожара, задымления;
 - выполнять все указания дежурного учителя и (или) классного руководителя;
 - в случае необходимости - покинуть без суеты помещение столовой согласно плану эвакуации.

Советы по здоровому питанию:

Будьте активны - двигайтесь больше, сидите меньше...

Начинайте день с завтрака...

Питайтесь регулярно...

Еда должна быть тёплой...

Больше продуктов, богатых пищевыми волокнами...

Ешьте как минимум 5 горстей фруктов и овощей в день...

Отдавайте предпочтение рыбе...

Потребляйте жиры разумно...

Не ешьте перед сном...

Сухомятке - нет....

Меньше сахара...

Не перекусывать чипсами и сухариками...

Помни, ты сам творец своего здоровья, за которое надо бороться!