

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



Отправляйтесь в столовую со своим классом в отведённое для вас время.  
Не бегите и не спешите занять место за столом первыми.  
**Соблюдайте очередь**, не расталкивайте других учеников.



Не забудьте тщательно **вымыть руки с мылом**.



Сидите за столом прямо, не кладите ногу на ногу, не толкайте соседей и не кладите локти на стол.



Правильно пользуйтесь столовыми приборами.  
**Будьте осторожны**, пользуясь вилкой, чтобы не поранить себя или окружающих.



Во время еды **соблюдайте тишину**: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки.



Старайтесь не пролить на себя или соседей горячий суп или чай.  
Если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком.



Не забудьте **после еды убрать за собой посуду**.



**Будьте вежливыми**: пожелайте приятного аппетита вашим одноклассникам, поблагодарите работников столовой.



## Полезные продукты



## Вредные продукты



# Здоровый **питьевой** режим

**08:00**

**x2**



**11:00**



**13:00**

**x2**



**16:00**



**20:00**





## УГЛЕВОДЫ



## ВИТАМИНЫ



## БЕЛКИ



## ЖИРЫ

