

Культура питания (рекомендации для обучающихся).

Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Особое значение приобретает правильное школьное питание. Кроме того, важную роль в период становления детей как личностей занимает культура питания. Она нужна для того чтобы с детства ребенок умел правильно вести себя за столом, знал правила столового этикета и понимал, как важно питаться здоровой пищей.

Основной целью данной программы является обучение школьников хорошим манерам, нормам поведения за столом, правилам этикета в школьных столовых.

Приоритетными задачами программы являются:

- формирование у школьников осознанного отношения к правильному питанию и здоровому образу жизни;
- повышение уровня культуры питания школьников;
- развитие у школьников хороших манер, правильного поведения;
- повышение уровня пропаганды и просвещения в области здорового питания

Программа «Культура питания» основана на следующих принципах:

- Здоровье детей - приоритетная задача;
- Здоровое питание - наиболее эффективная профилактика заболеваний в условиях экологической неблагоприятной среды;
- Культура питания - основополагающая составляющая жизни здорового и культурного человека.

Основные правила поведения в школьной столовой, которые должен знать каждый школьник:

- Перед едой обязательно нужно вымыть руки.
- Проходить в школьную 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.

Общие правила поведения или этикет за столом - это тот минимум, который должен знать всякий культурный человек.

1. Садиться за стол надо не очень далеко и не слишком плотно к краю, также нельзя на него класть локти, можно только кисти.
2. На стуле необходимо сидеть прямо, не склоняясь над тарелкой с едой.
3. Положите салфетку себе на колени.

4. Есть следует в спокойном темпе, небольшими порциями.
5. Не тянитесь за блюдом, если оно далеко, попросите других участников трапезы передать его.
6. Не принято дуть на горячие блюда. Можно немного подождать, пока еда остынет сама.
7. Принимать пищу следует бесшумно, чтобы не испортить аппетит окружающим.
8. Нож в правой руке, а вилка в левой. Указательный палец кладем на основание прибора. Менять приборы местами можно только в том случае, если перед вами, например, рис или картофельное пюре. Вы легко сможете помочь ножом наносить еду на вилку.
9. Супы следует черпать ложкой от себя. Этот способ убережет от брызг на одежде.
10. Масло сливочное и оливковое нужно отрезать или отливать в свою тарелку из общего сосуда. Также следует намазывать не весь кусок хлеба, а тот, который сможете положить себе в рот.
11. **Телефон на столе** - признак дурного тона, к тому же это **негигиенично**.

Правила пользования столовыми приборами:

Столовые приборы делятся на индивидуальные (основные) и общие (вспомогательные).

Индивидуальные приборы предназначены для приема блюд, общие - для раскладывания их.

К индивидуальным приборам относятся закусочный, рыбный, столовый, десертный, фруктовый. Приборы, которые находятся справа от тарелки следует держать в правой руке, а те, что слева - в левой.