**Уважаемые родители и учащиеся!**

 Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения.

 Кроме того, важную роль в период становления детей как личностей занимает культура питания. Необходимо, чтобы с детства ребенок умел правильно вести себя за столом, знал правила столового этикета и понимал, как важно питаться здоровой пищей.

 Горячее питание в системе питания школьника имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

 Приоритетными задачами для школы в рамках культуры 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.

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

 **Правила поведения в школьных столовых**

 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.

 **Правила поведения за столом**

 Общие правила поведения или этикет за столом - это тот минимум, который должен знать всякий культурный человек.
- Сидя за столом, следует только запястьем опираться на его край.
- В процессе принятия пищи не следует расставлять локти и низко склонять голову над тарелкой. Голову только слегка наклоняют и на эту высоту подносят вилку или ложку.

- Не приветствуется дутье на горячую еду и напитки, "чавкание", прихлебывание.

 - Сидя за столом, хлеб ножом не режут, а отламывают маленькие кусочки, также нельзя макать хлеб в соус.
- Если в солонке нет ложечки, соль набирают кончиком своего ножа, но при этом очистив его от посторонних загрязнений.

- Птицу едят с помощью ножа и вилки. При этом необязательно очищать все косточки, на них должно остаться немного мяса.
- Если картофель подан целиком, его не следует раздавливать на тарелке.
Спагетти едят с помощью вилки и ложки. Ложку держат в левой руке. Край ложки опускают в тарелку, на вилку наматывают спагетти в углублении ложки. Намотав на вилку немного макарон, ложкой отрезают эту порцию от остального.
- Рубленые котлеты или тефтели ножом не режут, а едят их, отделяя вилкой небольшие кусочки, причем вилку в этом случае вполне допустимо держать в правой руке.
- Сухие пирожные, пряники, коврижку можно брать руками.
- Сушки и сухари можно обмакнуть в чай или молоко, только находясь в семейном кругу.
- После еды нож и вилку складывают в тарелке параллельно друг другу, ручками в правую сторону. Когда предполагается, что те же приборы будут использоваться при приеме следующего блюда, то их кладут на стол.

 ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!