

Дұрыс тамақтану ережелері

ПЕРЕКУС



ОБЕД



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС

УЖИН



Мектеп асханасындағы мінез-құлық ережелері.

1. Тамақ ішер алдында қолыңды жу.
2. Тамақтанып жатқанда сөйлеспе.
3. Тағамды жақсылап шайна.
4. Тамақ ішіп отырғанда қозғалма және қолыңды сермеме.
5. Тамақтан кейін аузыңды майлықпен сүрт.
6. Тамақ ішіп болған соң, ыдысыңды жинап қой.

Правила поведения в школьной столовой.

1. Вымой руки перед едой.
2. Не разговаривай во время еды.
3. Пищу надо тщательно пережевывать.
4. Во время еды не крутись и не размахивай руками.
5. После еды вытерай рот салфеткой.
6. Убери за собой грязную посуду.

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ



Да!



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Нет!

- обязательно мой руки перед едой
- проходи в столовую не спеша и не толкайся
- сидеть следует прямо, немного наклонившись над столом
- опираться можно только на край стола и только запястьями
- тщательно пережевывая пищу
- хлеб и пирожки следует брать руками
- правильно пользуйся столовыми приборами
- протирай губы салфеткой
- встав из-за стола задвинь стул на место
- после еды уберись за собой посуду и поблагодари поваров

- не разговаривай с полным ртом
- не наклоняй рот
- не ешь большим количеством пищи
- не склоняйся низко над тарелкой
- не ставь локти на стол
- не тянись через весь стол за чем либо
- не дуй на слишком горячую пищу и напитки
- не ешь слишком быстро
- не играй столовыми приборами
- не ломай столовые приборы
- не качайся на стуле
- не чавкай
- не причмокивай
- не прилебкивай
- не ешь с ножа
- не бери хлеб вилкой
- не вытирай хлебом тарелку



ЕШЬТЕ ПРАВИЛЬНО, КРАСИВО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Правила поведения в нашей школьной столовой.

В столовой всегда много и детей и взрослых, ведь всем нужно успеть поесть в течение 15—20 минут. Поэтому здесь особенно важно соблюдение вполне определённых правил:

- не торопитесь в столовую, отправляйтесь туда вместе со своим классом в отведённое для вас время;
- перед тем как сесть за стол, не забудьте тщательно вымыть руки;
- соблюдайте очередь;
- соблюдайте чистоту: уронив что-нибудь на пол, поднимите и выбросите в мусорное ведро;
- будьте вежливыми: пожелайте приятного аппетита вашим одноклассникам, поблагодарите работников столовой.
- во время еды соблюдайте тишину: не разговаривайте громко, не чавкайте, не дуйте на горячие блюда, не стучите вилками и ложками о тарелки и чашки;
- не забудьте после еды убрать за собой посуду.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Вымой руки перед едой.
2. Не разговаривай во время еды.
3. Пищу надо тщательно пережёвывать.
4. Во время еды не крутись и не размахивай руками.
5. После еды вытирай рот салфеткой.
6. Убери за собой грязную посуду.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Вымой руки перед едой.
2. Не разговаривай во время еды.
3. Пищу надо тщательно пережёвывать.
4. Во время еды не крутись и не размахивай руками.
5. После еды вытирай рот салфеткой.
6. Убери за собой грязную посуду.