

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.
- В процессе принятия пищи не следует расставлять локти и низко склонять голову над тарелкой.
- Сидя за столом, следует только запястьем опираться на его край.
- 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.