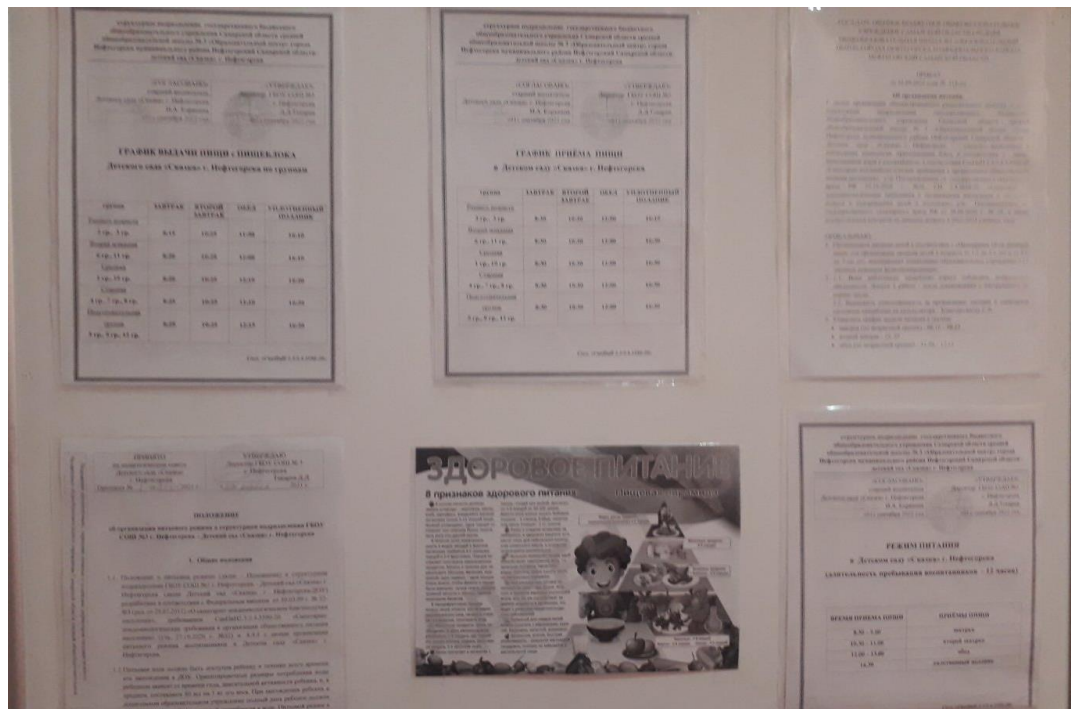


Структурное подразделение государственного бюджетного образовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 3 «Образовательный центр» города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области - детского сада «Сказка» г. Нефтегорска

**Фотоотчет  
информационных стендов по организации питания**



## КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ?

СОБЛЮДАЙ  
ПРАВИЛА  
ПИТАНИЯ,  
ЕШЬ В ОДНО  
ТО ЖЕ ВРЕМЯ  
ЛУЧШЕ 5 РАЗ  
В ДЕНЬ)

ПЕРЕД  
ЕДОЙ  
МОЙ РУКИ  
С МЫЛОМ

ТЩАТЕЛЬНО  
МОЙ ФРУКТЫ  
И ОВОЩИ  
ПЕРЕД ЕДОЙ

ПОСЛЕ ЕДЫ  
ОТДОХНИ,  
ВЫБЕРИ  
СПОКОЙНОЕ  
ЗАНЯТИЕ

ПЕРЕЕДАЙ,  
ЕШЬ В МЕРУ

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ  
НЕ ТОРОПИСЬ,  
ТЩАТЕЛЬНО  
ПЕРЕЖЕВЫВАЙ  
ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ  
РТОМ

Nestlé

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ  
НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ  
И  
НЕ РАЗГОВАРИВАЙ

## ЧТО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ?

ЕШЬ ПОЛЕЗНЫЕ  
ПРОДУКТЫ –  
КАШИ И СУПЫ,  
МЯСО И РЫБУ,  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ,  
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПИЩА  
ДОЛЖНА БЫТЬ  
РАЗНООБРАЗНОЙ

НЕ ЕШЬ МНОГО  
СЛАДКИХ, СОЛЕННЫХ,  
ЖАРЕННЫХ ПРОДУКТОВ

ПЕЙ ДОСТАТОЧНО  
ЖИДКОСТИ –  
ВОДУ (КИПЯЧЕНУЮ!),  
МОЛОКО, КЕФИР,  
СОКИ, ЧАЙ, КАКАО  
С МОЛОКОМ

Nestlé

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Перед едой  
обязательно  
вымой руки

Пожелай другим  
приятного  
аппетита

Не стучи по  
тарелке  
ложкой

Не протягивай руки через  
стол к блюду, стоящему  
от тебя далеко.  
Попроси передать  
или положи тебе угощение

На колени положи  
полотняную  
салфетку

Когда ешь вилкой и  
ножом – вилку держи  
в левой руке,  
а нож в правой  
(для левшей – наоборот)

Пищу ешь  
небольшими кусочками  
и тщательно ее  
пережевывай  
с закрытым ртом

Не прихлебывай  
горячую  
пищу, не чавкай

Ложку держи  
в правой руке  
(для левшей – и левой)

Во время еды не  
разговаривай  
и не вертись

Хлеб, печенье,  
фрукты бери  
руками

Закончив есть, вытри  
салфеткой губы,  
затем руки

Скажи "СПАСИБО" после еды