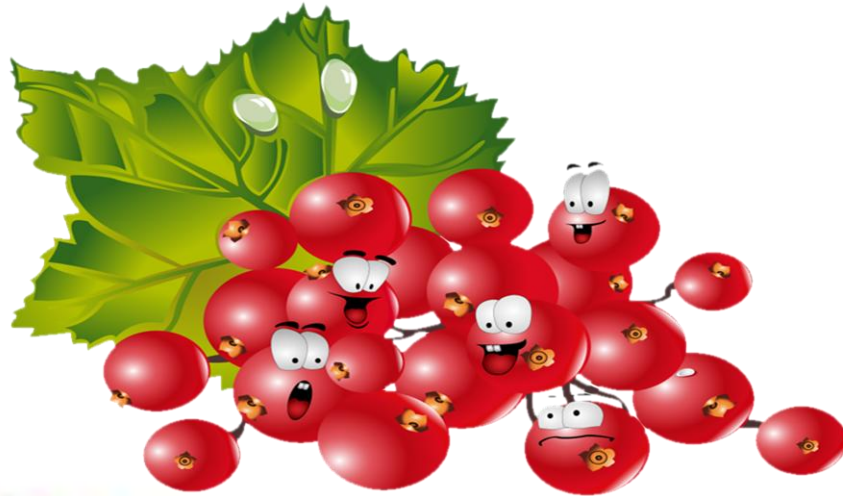


ПОМНИ

- ☀ Нельзя есть из общей тарелки
- ☀ Пользоваться общей чашкой и ложкой
- ☀ Упавшую на пол пищу есть нельзя, так как она загрязнена
- ☀ Прежде чем есть фрукты, ягоды, надо обязательно их вымыть
- ☀ Сразу после бега, подвижной игры пить не разрешается
- ☀ Нельзя пить прямо из крана



Правила приема

ПИЩИ

(памятка для детей)

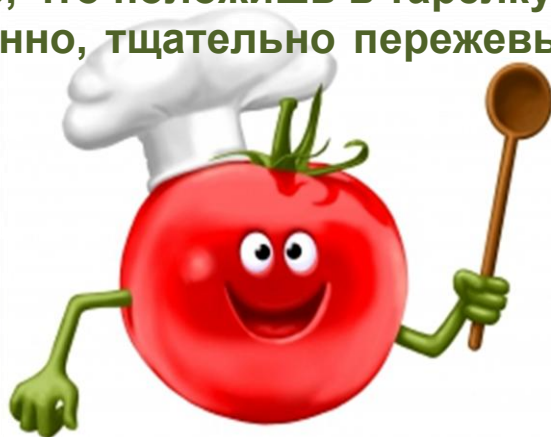


Никогда

- ☀ Не отвлекайся от еды разговорами, чтением, игрой
- ☀ Не жуй на ходу
- ☀ Не жди поощрения за съеденное
- ☀ Не развивай жадность: не ешь лишнего, даже если это очень вкусно и тебе кажется, что ты мог бы одолеть еще тарелочку

Всегда

- ☀ В тарелку клади ровно столько, сколько можешь съесть
- ☀ Съедай все, что положишь в тарелку
- ☀ Ешь медленно, тщательно пережевывая пищу



Не надо

- ☀ Водить руками по столу
- ☀ Раздвигать тарелки, играть посудой
- ☀ Пробовать третье блюдо (сладкое), пока не съедены первое и второе блюда
- ☀ Выходя из-за стола, брать с собой еду
- ☀ Вставать из-за стола, не окончив еды

Надо

- ☀ Перед едой тщательно мыть руки
- ☀ Жевать пищу с закрытым ртом
- ☀ Есть только за столом
- ☀ Правильно пользоваться вилкой, ложкой и ножом
- ☀ Окончив еду, задвинуть стул и поблагодарить

