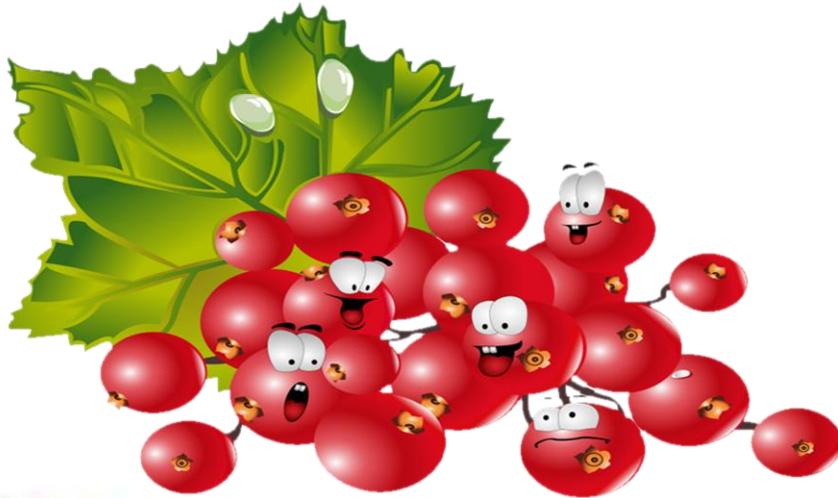


ПОМНИ

- ☀ 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

