

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ №5

Правила поведения за столом во время приёма пищи

- ✓ Садись за стол спокойно, не обгоняй товарищей.
- ✓ Если тебе желают приятного аппетита, не забудь сказать «спасибо»
- ✓ Правильно сиди за столом:
 - следи за осанкой
 - не клади локти на стол
- ✓ Не разговаривай и отвлекать разговорами других детей во время приема пищи, а то можно подавиться.
- ✓ Дети не должны раскачиваться на стульях во время еды, крутиться за столом, размахивать руками, мешать есть другим детям.
- ✓ Дети не должны садиться за стол с книжками и игрушками.
- ✓ Пищу правильно пережевывай, не бери большими порциями или глотками, чтобы пища не попала в дыхательное горло.
- ✓ Если пища горячая — не дуть, а аккуратно помешивать ложкой пока не остынет, подождать.
- ✓ Не наклонять тарелку с супом к себе, не пить из тарелки, пользоваться столовыми приборами.
- ✓ Во время еды тарелка с первым или вторым блюдами не должна стоять на самом краю, т.к. она может упасть тебе на колени или пол. Можно получить травму.
- ✓ Нельзя двигать тарелку с едой, т.к. можно расплескать еду и обжечь себя и соседа.
- ✓ Нельзя есть руками, нужно пользоваться столовыми приборами: ложкой, вилкой, ножом, чайной ложкой.
- ✓ Вилку надо держать острием повернутую к тарелке, чтобы не уколоть себя или соседа.
- ✓ Нужно помнить: вилка самый опасный предмет, так что нельзя поднимать вилку выше носа, чтобы не уколоться.
- ✓ Накалывать на вилку немного и не торопясь осторожно есть, не засовывая вилку глубоко в рот, чтобы не поранить горло и не подавиться.
- ✓ Нельзя ковырять вилкой в зубах, носу, ушах, как у себя, так и у соседа.
- ✓ Нельзя размахивать ножом, тыкать ножом в детей.
- ✓ Не пользоваться чайной ложкой не по назначению (есть вторые и первые блюда).
- ✓ Чашку с питьем держать за ручку и пить маленькими глотками, чтобы не подавиться.
- ✓ Чашкой нельзя размахивать, бросать ее, т.к. она может разбиться и поранить тебя или товарища.
- ✓ Если разбилась посуда, осколки нельзя трогать, их уберут взрослые, а ты можешь поранить себя об острый угол.
- ✓ После еды не забудь вытереть рот салфеткой и скажи «спасибо»!