

# О правилах питания



# Культура поведения за столом – это часть общей культуры человека



- Существуют строгие правила поведения во время еды. Как и все другие, эти правила не выдуманы из головы. Большинство из них возникло из уважения к тем, с которыми сидим за столом.



## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!  
Ешь небольшими кусочками,  
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытри салфеткой.**
- **После еды скажи:  
«СПАСИБО».**



