**Уважаемые родители и учащиеся!**

Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе является одним из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения.

Кроме того, важную роль в период становления детей как личностей занимает культура питания. Необходимо, чтобы с детства ребенок умел правильно вести себя за столом, знал правила столового этикета и понимал, как важно питаться здоровой пищей.

Горячее питание в системе питания школьника имеет крайне важное значение.

Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Приоритетными задачами для школы в рамках культуры являются:

- формирование у школьников осознанного отношения к правильному питанию и здоровому образу жизни;

- повышение уровня культуры питания школьников; развитие у школьников хороших манер, правильного поведения;

- повышение уровня пропаганды и просвещения в области здорового питания.

Здоровье детей - приоритетная задача;

Здоровое питание - наиболее эффективная профилактика заболеваний в условиях экологической неблагоприятной среды;

Культура питания - основополагающая составляющая жизни здорового и культурного человека.

**Правила поведения в школьных столовых**

Основные правила поведения в школьной столовой, которые должен знать каждый школьник:

* Перед едой обязательно нужно вымыть руки.
* Проходить в школьную столовую следует не спеша и не толкаясь.
* Садиться за стол следует аккуратно, как можно тише.
* За столом следует сидеть прямо, немного наклонившись над столом.
* В процессе принятия пищи не следует расставлять локти и низко склонять голову над тарелкой.
* Сидя за столом, следует только запястьем опираться на его край.
* Пищу следует пережевывать тщательно, не спеша.
* Вставать из-за стола также следует аккуратно и бесшумно.
* После еды необходимо убрать за собой посуду и поблагодарить поваров.