

Культура питания

Правила поведения в столовой

Обучающиеся находятся в столовой только на переменах и в отведенное графиком питания время.

В столовой запрещается бегать, прыгать, толкаться, кидать предметы, продукты, столовые приборы, нарушать очередь.

Запрещается выносить пищу из столовой.

Ученик соблюдает нормы гигиены и санитарии:

- моет перед и после еды руки;
- не принимает пищу и питье из одной посуды с другими;
- не откусывает вместе с другими от общего куска;
- не пользуется вместе с другими одними столовыми приборами;
- кладет еду на тарелку, а не на поверхность стола;
- не оставляет за собой на столах грязную посуду.

Обучающимся нельзя ставить и класть на поверхность столов в обеденном зале учебные сумки, учебники, тетради и прочие школьные принадлежности.

Порядок в столовой поддерживает классный руководитель, дежурный администратор, учитель.

Ученики соблюдают во время приема пищи культуру питания:

- горячие блюда едят осторожно, не обжигаясь;
- столовыми приборами пользуются по назначению, избегая травмирования;
- грязную посуду сдают на мойку;
- благодарят сотрудников столовой при получении еды и по окончании ее приема.

Во время еды в столовой учащимся надлежит вести себя спокойно. Разговаривать во время еды следует негромко.

Употреблять еду и напитки, приобретенные на раздаче, разрешается только в столовой.

Запрещается приходить в столовую в верхней одежде.

Правила этикета за столом

На завтраках, обедах, ужинах кладется несколько ножей (справа от тарелки) и вилок (слева от нее). Пользоваться ими надо от краев к центру (к тарелке), по очереди при смене блюд.

Хлеб и бутерброды

Правила хорошего тона - хлеб берется не вилкой, а руками. Хлеб ножом лучше не резать, а отламывать маленькие кусочки от куска, взятого из хлебницы. При



закуске, например, если это ветчина, не стоит класть ее на кусочек хлеба, лучше съесть ее с помощью ножа и вилки. При желании небольшие кусочки хлеба можно намазывать маслом, при этом масло берем понемногу из масленки на край собственной тарелки. Более свободно обходимся с хлебом за завтраком: можно намазать кусок хлеба маслом и откусывать от прямо от куска, а еще вкуснее на такой кусочек хлеба положить ветчину или сыр, это будет уже бутерброд. Чтобы бутерброд было удобнее есть, его разрезают в своей тарелке, пользуясь ножом и вилкой. Не нужно оставлять надкусанные кусочки и катать из мякиша шарики.

Колбаса

Столовый этикет - если колбаса подана неочищенной, то каждый кусочек очищают на тарелке ножом и вилкой. Сухую колбасу едят с кожицей. Сосиски в тонкой коже можно съесть вместе с ней, а толстую кожицу, во избежание желудочных неприятностей, лучше снять.

Паштет

Паштет едят с помощью вилки, отделяя по кусочку. Намазывать паштет на хлеб можно только в одиночестве или семейном кругу.

Яйца и яичница

Яйцо всмятку вставляем в специальную рюмочку, затем краем ложечки ударяем близко к верхушке и снимаем ее. Такое движение должно быть быстрым и энергичным, иначе верхушка не отскочит. Но если именно так и произошло, можно снять ее пальцами. Есть яйцо нужно ложечкой. Яичницу можно есть ложечкой или вилкой в зависимости от консистенции.



Супы

Не надо мучить себя вопросом в какую сторону наклонить тарелку с супом, просто небольшое количество супа оставляют в тарелке. Ни во время еды, ни после ложку из супа не кладут на стол, а оставляют ее в тарелке. Бульоны, супы, которые подают в чашках, пьют как кофе или чай, не пользуясь ложкой. Ложку используют, когда хотим выловить плавающие в супе гренки, яйцо или кусочки мяса. При еде первого блюда (суп, бульон, консоме) не следует набирать полную ложку, чтобы не расплескивать с нее. Жидкость сливать в рот тихо, не "схлебывать". Нельзя остужать первое блюда, дуть на него - если горячо, подождите пока остынет. Иногда первое подается в чашках. Знатоки говорят, что если чашка о двух ручках, то из нее нужно пить первое, как чай или кофе. На практике приходилось наблюдать отступление от этих правил. В подобных случаях - общий совет, поступайте как ваши соседи по столу, ошибки не будет.

Курица

Курица в бульоне - одновременно первое и второе, так что сначала ложкой едят бульон, а затем с помощью вилки и ножа доедаем аппетитные кусочки курицы.

Мясо

Правила хорошего тона - мясные блюда не нарезаются сразу, а от них

постепенно отрезаются маленькие кусочки. Не следует отрезать и класть в рот большие куски. Так же поступают с блюдами из птиц, дичи (куры, утки, рябчики и др.). В кругу близких друзей допускается "обглаживать" косточки, беря их в руки. На Западе и у нас это иногда делается хозяйкой и хозяином дома для того, чтобы показать гостям, что им очень рады, считают их "своими" и просят быть "как дома".

Рыба

Столовый этикет - рыба как в холодном, так и в горячем виде не допускает ножа. Исключительно пользуемся ножом для маринованной селедки. Если к рыбе поданы специальные приборы - лопатка и вилка, то лопатку берем в правую руку (она выполняет роль ножа), а вилку в левую. Вилкой придерживаем кусочек, лопаткой отделяем кости. Если подаются две вилки, то правая используется для отделения костей, левой же отправляем кусочки рыбы в рот. В крайнем случае, если в нашем распоряжении только одна вилка, берем ее в правую руку, а в левую - кусочек хлеба. Теперь хлеб служит для придерживания кусочка рыбы, а вилка - для отделения костей, с ее помощью подносим кусок ко рту. Если в тарелке окажется рыба целиком (вареная или копченая), то вначале отделяем от скелета верхнюю часть филе, съедаем, потом отделяем позвоночник и косточки, откладываем в сторону и съедаем вторую часть филе. Заблудившуюся во рту рыбью косточку незаметно кладем кончиком языка на вилку.



Птица

Застольный этикет - птицу едят с помощью ножа и вилки. При этом стоит смириться с тем, что на косточке останется немного мяса. В домашних условиях можно позволить себе взять куриную ножку в руки.

Сыры

На Западе, особенно во Франции, Бельгии, Швейцарии, принято предлагать после рыбных и мясных блюд сыры, в наборе 5-6 сортов, в расчете на разные вкусы. Сыры обычно берут в небольших порциях. Вас не осудят, если возьмете от двух и даже ("на пробу") трех сортов.

Раки

Раков съесть с помощью вилки и ножа сложно, так что остается только прибегнуть к помощи собственных пальцев. Но заранее позаботьтесь о салфетках.



Фрукты

Когда подают фрукты - не разглядывайте их, выбирая "лучше": это оскорбление хозяйке дома, ибо подразумевается, что она позаботилась, чтобы гостям были поданы только отборные фрукты. Поэтому сразу берите тот или те фрукты, которые взять удобнее. Совершенно недопустимо перебирать фрукты пальцами, ощупывать их.

Чай, кофе

Застольный этикет - кофе не нужно подавать с заранее разведенным в нем сахаром или сливками. Все это подается



отдельно, и каждый берет все по своему вкусу. И у нас и на Западе многие пьют кофе без сливок и без сахара. То же - с чаем. Опуская в кофе, чай кусочки сахара, делайте это осторожно, чтобы не обрызгать соседа. Ложечку чайную употребляют только для того, чтобы размешать сахар и сливки в кофе (чае). После этого ее кладут на блюдце, где она и должна оставаться.