**Беседа психолога**

**Культура поведения в столовой**

**Правила поведения в школьной столовой**

**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.

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.

**Правила поведения за столом**

Общие правила поведения или этикет за столом - это тот минимум, который должен знать всякий культурный человек.

Сидя за столом, следует только запястьем опираться на его край. Женщинам допускается на небольшой промежуток времени опереться на стол локтем.

В процессе принятия пищи не следует расставлять локти и низко склонять голову над тарелкой. Голову только слегка наклоняют и на эту высоту подносят вилку или ложку. Не приветствуется дутье на горячую еду и напитки, "чавканье", прихлёбывание.

Неэтично доливать из бутылки только себе. Взяв бутылку или графин, сначала предлагают соседу по столу.

Сидя за столом, хлеб ножом не режут, а отламывают маленькие кусочки, также нельзя макать хлеб в соус.

Если в солонке нет ложечки, соль набирают кончиком своего ножа, но при этом очистив его от посторонних загрязнений.

Зеленый салат не принято резать ножом; если листья слишком велики, то разрезают их вилкой или аккуратно наматывают на нее листья.

Птицу едят с помощью ножа и вилки. При этом необязательно очищать все косточки, на них должно остаться немного мяса.

Если картофель подан целиком, его не следует раздавливать на тарелке.

Спагетти едят с помощью вилки и ложки. Ложку держат в левой руке. Край ложки опускают в тарелку, на вилку наматывают спагетти в углублении ложки. Намотав на вилку немного макарон, ложкой отрезают эту порцию от остального.

Рубленые котлеты или тефтели ножом не режут, а едят их, отделяя вилкой небольшие кусочки, причем вилку в этом случае вполне допустимо держать в правой руке.

Сухие пирожные, пряники, коврижку можно брать руками.

Сушки и сухари можно обмакнуть в чай или молоко, только находясь в семейном кругу.

После еды нож и вилку складывают в тарелке параллельно друг другу, ручками в правую сторону. Когда предполагается, что те же приборы будут использоваться при приеме следующего блюда, то их кладут на стол.

**Правила пользования столовыми приборами**

Столовые приборы делятся на индивидуальные (основные) и общие (вспомогательные).

Индивидуальные приборы предназначены для приема блюд, общие - для раскладывания их. К индивидуальным приборам относятся закусочный, рыбный, столовый, десертный, фруктовый. Приборы, которые находятся справа от тарелки следует держать в правой руке, а те, что слева - в левой.

Закусочный прибор - вилка и нож. Он немного меньше размером, чем обычный столовый. Прибор подается к холодным блюдам и закускам всех видов и к некоторым горячим закускам - ветчине жаренной, блинам и др.

Рыбный прибор - вилка с четырьмя короткими зубцами и углублением для отделения костей и нож с коротким и широким лезвием в виде лопаточки - подается к горячим рыбным блюдам. Если нет рыбного ножа, то к горячему блюду из рыбы можно подавать рыбные или обычные столовые вилки.

Столовый прибор - вилка, нож и ложка - используется при сервировке стола для подачи первых и вторых блюд. Ложку и вилку используют также для раскладки блюд при отсутствии специального прибора.

Десертный прибор - состоит из ложки, вилки и ножа. По размеру вилка и нож несколько меньше закусочных, вилка с тремя зубцами. Как правило, приборы для десерта отличаются изяществом и оригинальностью. Десертные нож и вилку используют, когда на стол подают шарлотки, сладкие пироги и др. Десертную ложку подают к сладким блюдам, таким, как пудинг, мусс, ягоды с молоком, сливками, фрукты в сиропе.

Фруктовый прибор - состоит из вилки и ножа. Фруктовые приборы используют для сервировки, если к столу подают яблоки, груши, ананасы, апельсины, а также арбузы, дыни. К консервированным фруктам и фруктовым салатам достаточно одной вилки.

Для мороженого используется специальная плоская ложка в виде лопаточки с едва изогнутыми краями.

К чаю подается ложка (чайная), щипцы для сахара, нож и вилка для лимона. Нож используется для нарезки лимона, имеет зигзагообразное острие. Вилка маленькая, изящной формы с двумя зубцами.

К кофе подается ложка (кофейная), такая же, как и чайная, только поменьше размером.

К приборам общего пользования относят также ножи для разрезания торта, ложки-ситечки для процеживания чая, ложки для специй и др.

Приборы и посуду перед использованием необходимо протереть полотенцем. Подготовленные посуду и приборы до момента их использования необходимо расположить в удобном месте и закрыть салфеткой или полотенцем.

Требуют определенной подготовки и приборы для специй. Их необходимо протереть, солонку наполнить на 3/4 объема солью, перечницу - молотым перцем. Горчичницу заполняют незадолго до прихода гостей на 3/4 объема и вставляют ложечку.