

● **Безопасность при приёме пищи**

В школе ты завтракаешь и обедаешь в столовой вместе с одноклассниками. Возможно, у тебя дома часто собираются на обед и ужин все члены семьи, братья и сёстры. Получается, что одновременно за столом находятся несколько человек.

При озорстве за столом и неосторожном обращении острые столовые приборы — ножи и вилки —

могут быть опасны. И даже горячий суп в тарелке может стать причиной ожога, если дети балуются за обедом.

Секрет безопасности

Нельзя баловаться во время еды, толкаться, говорить с полным ртом.

Потому что при этом можно:

- пораниться самому ножом или вилкой, поранить соседа;
- обжечься, пролив случайно горячий суп или чай;
- подавиться кусочком пищи.



В каких случаях тебе бывает жарко, появляется пот, лицо краснеет, тело становится горячим? Наверное, после тренировки в спортивном зале или занятий танцами. А может, после активных игр на перемене или во дворе. Летом бывает так жарко, что сразу покрываешься потом. В этом нет ничего страшного, организм постепенно охладится и придёт в норму.

Однако, когда человеку жарко, очень хочется выпить прохладной воды или съесть что-нибудь холодненькое, например мороженое.

Секрет безопасности

Если ты вспотел и тебе жарко, то **нельзя**:

- пить быстро и большими глотками очень холодную воду (особенно со льдом!);
- есть мороженое.

Можно простудиться, заболеть ангиной.



Иногда товарищи или взрослые могут предложить тебе какое-либо угощение. Если ты не уверен, что эта еда свежая, чистая и полезная, вежливо откажись.

Я буду действовать так

Откажусь от сомнительного угощения, которое предлагают знакомые, сделаю это в мягкой форме, чтобы не обидеть их.

Есть продукты (в том числе и полезные для организма), которые у некоторых людей вызывают болезнь — аллергию.

Пищевая аллергия выражается в появлении сыпи или расстройстве желудка. Тяжёлые формы аллергии могут вызвать воспаление и отёки языка,

губ и горла и, что особенно опасно, — трудности с дыханием.

Например, цитрусовые (апельсины, мандарины) очень полезны, но у некоторых людей они вызывают аллергию. Часто бывает аллергия на шоколад. Одни люди не могут употреблять продукты, содержащие орехи, пшеницу, куриный белок. У других — аллергия на продукты, в которых содержится коровье молоко: йогурт, сыр.



Эти продукты часто вызывают пищевую аллергию.

Секрет безопасности

Нельзя есть неизвестное блюдо, если ты не знаешь, из чего оно состоит.

Я буду действовать так

1. Если я знаю, что какой-то продукт вызывает у меня аллергию, обязательно спрошу, из чего состоит блюдо, которое собираюсь есть.
2. Если тот или иной продукт вызывает у меня аллергию, попрошу родителей сводить меня к врачу.
3. Если у меня появилось удушье, сразу же обращусь за помощью к взрослым, сообщу родителям.