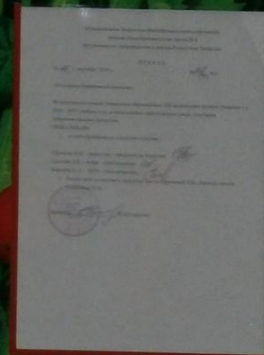
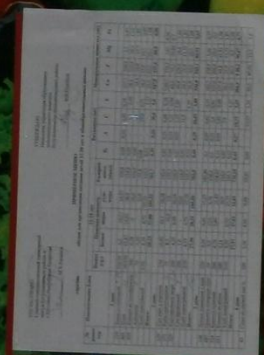
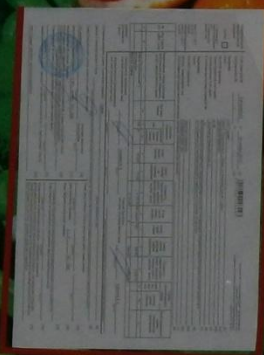
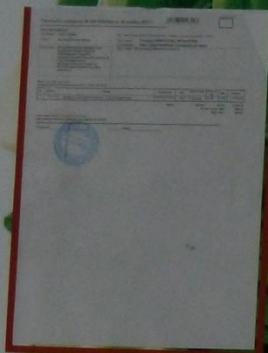
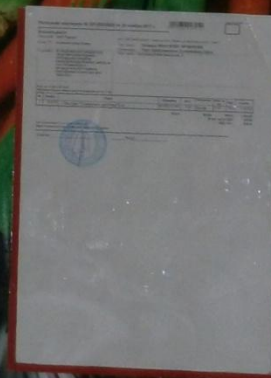


# УГОЛОК ПИТАНИЯ



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Строго соблюдай правила гигиены. Не входи в столовую в верхней одежде, грязной одежде и обуви. Не клади на стол портфель, сумку и другие предметы.
  2. Обязательно мой руки перед едой. Береги свое здоровье.
  3. Пожелай приятного аппетита себе и тем, кто находится с тобой рядом. Ешь опрятно и спокойно, не торопись, тщательно пережевывай пищу.
  4. «Когда я ем, я глух и нем». Помни, что разговоры и игры, взяв еды могут стать очень опасными для здоровья и жизни.
  5. Не дожевывай на ходу, съедай все за столом. Выносить еду из столовой не разрешается.
  6. Обязательно убери после еды за собой посуду и подними скамейку. Обязательно поблагодари тех, кто так вкусно тебя накормил.
- В случае возникновения чрезвычайной ситуации следуй распоряжениям работников столовой, учителей и других ответственных лиц. Если дано распоряжение немедленно покинуть столовую - спокойно и без паники выходи, не создавай у дверей затор.



# Для того чтобы хорошо расти и учиться, нужно вовремя подкрепиться.

## МАНИЕ

МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИЗМЕНЕНИЮ РАСТУ ПРОЦЕССОВ РОСТА И СПОСОБНОСТЬ РАБОТ ДАВАЮТ СТОИТЬ В НАШЕ  
**ПОЖЕЛТЫ**  
 ЖЕЛТЫЕ ЖЕЛТЫЕ ЧЕЛОВЕК СКАЖИТЕ ДИАБЕТ, СТА:  
 РА, СКАЖИТЕ ДИАБЕТ  
 РА СЕРДЕЦНУ, ДИАБЕТ,  
**ДИАБЕТИК**  
 АМЕРИКА И Д.  
 РА, ГИСТАТ,  
 РА, ВОДОУПОРТ,  
 РА, ОТЛИ ПИЩА.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Красный** цвет нас лечит и бодрит. Этот цвет согревает, дает много энергии и поднимает настроение. Красный растительный пигмент обладает не только согревающим действием, но еще активизирует пищеварение и обмен веществ.

**Оранжевый** цвет снимает стресс, повышает силу. Продукты оранжевого цвета: морковь, тыква, апельсины, персики - идеальны для подготовки организма к зиме. Апельсины нейтрализуют злость.

**Зеленый** цвет - это жизненная энергия и целительная сила. Салаты, зелень, капуста, зеленый лук - способствуют воспалительным процессам, уничтожают болезнетворные бактерии и защищают от простуды.

**Желтый** цвет наделяет положительной энергией и успокаивает. Вы можете побороть недостаток солнца зимой желтыми лакомствами - бананами, ананасами, курагой, манго, ананасами. Как и солнечный свет, они улучшают настроение, снимают депрессию. Богаты витамином С, поднимают иммунитет.

## А ВСЕГДА ЛИ ПОЛЕЗНО ТО ЧТО ВКУСНЕЕ?

**Пища, которую следует избегать:**

- Угличенный сахар и продукты с его содержанием - джемы, желе, мороженое, конфеты, десерты, пирожное, жевательная резинка, пирошки, кондитерские изделия, соус с сахаром.
- Жирная, соленая, острая пища.
- Соленые продукты также как и жирные продукты, соленые орешки, соевый соус.
- Жирное. Насыщенные жиры и гидрогенизированные жиры: маргарин, мясное сало.
- Натуральный кофе, чай и алкоголь.
- Соленая жирная копченая рыба в масле, вяленое мясо - ветчина, бекона, колбаса.
- Любые виды мяса, содержащие нитраты.
- Продукты, содержащие соль, сахар и консерванты.
- Консервированные супы.
- Несвежие овощи и салаты.



## ФОТОРЕПОРТАЖ



## КОМИССИЯ ПО ПИТАНИЮ

- 1 ЗАВЕДУЮЩАЯ СТОЛОВОЙ  
Роголина Тамара Васильевна
- 2 МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК  
Алтухова Лариса Николаевна
- 3 ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО УР  
Слободянки Оксана Владимировна
- 4 СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ  
Астахова Светлана Николаевна

## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?

**Морковь, Авокадо, Ананас - УКРЕПЛЯЮТ ПАМЯТЬ.**

**ЛУК, ОРЕХИ, КРЕВЕТКИ - ПОМОГАЮТ КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ.**

**ЛИМОН - ЕГО УДАРНАЯ ДОЗА ВИТАМИНА С ПОВЫШАЕТ РОБОТОСПОСОБНОСТЬ.**

**КАПУСТА ХОРОШО СНИМАЕТ НЕРВНОЗНОСТЬ И УСПОКАИВАЕТ.**

**Черника улучшает кровообращение головного мозга, положительно влияет на зрение.**