



# **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ**

Учащиеся находятся в обеденном зале столовой только на переменах в отведенное графиком питания время.

Строго соблюдайте правила гигиены. Не входите в столовую в верхней одежде и обуви. Нельзя класть на стол портфель, сумку и другие посторонние предметы.

Перед едой и после необходимо помыть руки.

Пища, в том числе и принесенная с собой из дома, употребляется за столом.

Есть стоя и выносить пищу из столовой нельзя.

Следует соблюдать хорошие манеры, не мешать другим людям есть за столом.

7. Пожелайте приятного аппетита себе и тем, кто находится рядом с вами. Ешьте опрятно и спокойно, не торопитесь, тщательно прожевывайте пищу.

8. "Когда я ем, я глух и нем". Помните, что разговоры и игры во время еды могут стать очень опасными для здоровья и жизни.

9. Не дожевывайте еду на ходу, съедайте все до конца за столом.

10. Будьте вежливы с сотрудниками столовой.

11. После приема пищи учащиеся приводят в порядок стол, за которым ели.

**Приятного Вам аппетита!**



# ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

## БЕЛКИ



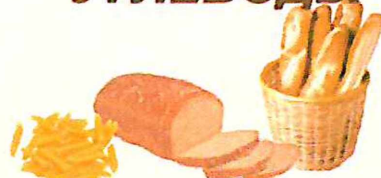
Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

## ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

## УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты,

яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курага,

тыква, свекла, груши

Калий - овощи и фрукты, грецкие

и лесные орехи, изюм

Фосфор - рыба, сыр, творог,

крупы, мясо кролика

Йод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды, рябины, плоды шиповника, облепиха



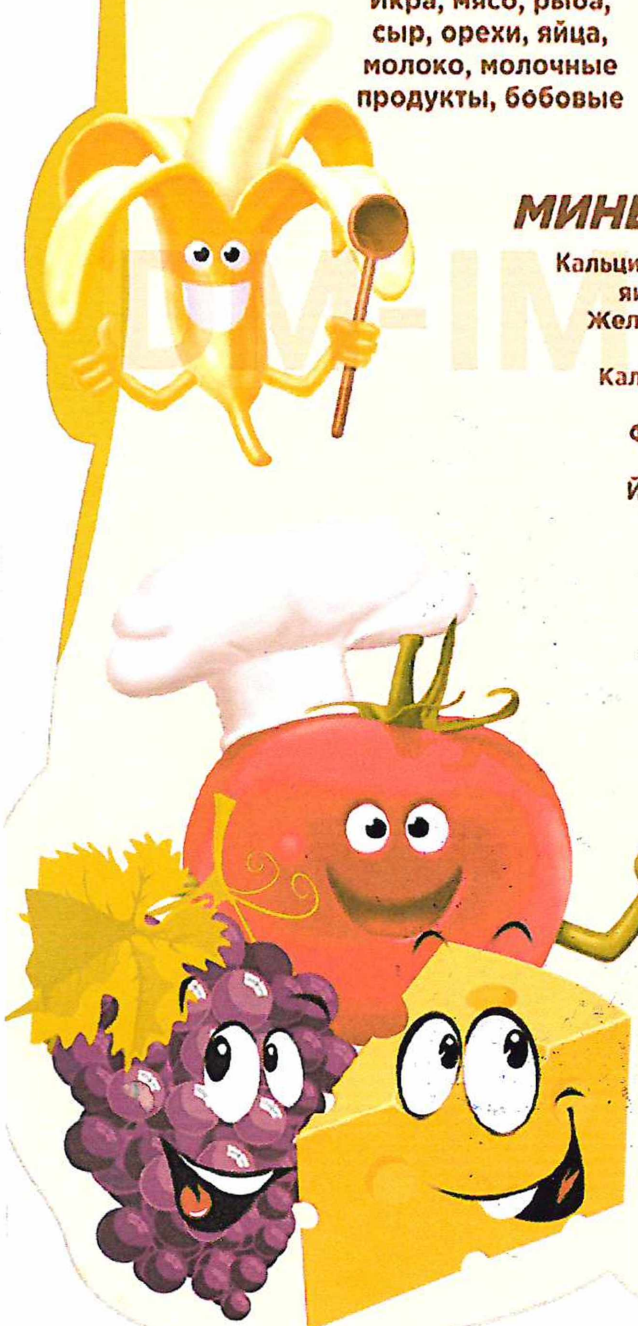
С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

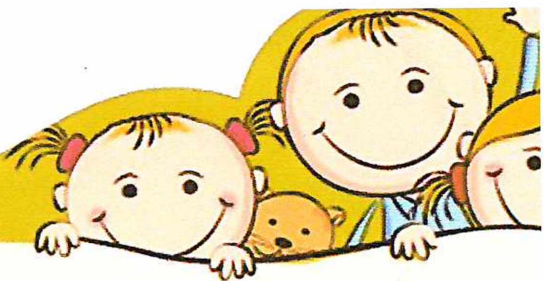


А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



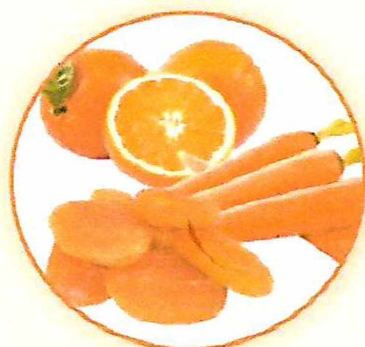


# ЦВЕТ ПИЩИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

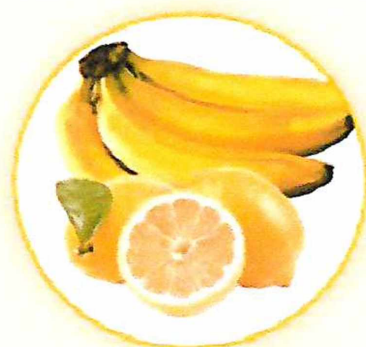
## КРАСНЫЕ ОРАНЖЕВЫЕ ЖЕЛТЫЕ



заряжают энергией,  
дают силу, бодрость,  
мотивацию



удаляют шлаки,  
дают оптимизм  
и радость!



обладают легким  
слабительным  
эффектом

## ЗЕЛЕННЫЕ



очищает желудок  
и кишечник,  
омолаживает,  
обладает мощной  
трансформированной  
энергией Солнца

## БЕЛЫЕ



возвышают,  
успокаивают  
нервную систему





# ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

## БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

## ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

## УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб  
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши  
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм  
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика  
Йод - морепродукты, фейхоа  
Натрий - поваренная соль



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды, рябины, плоды шиповника, облепиха



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



### Основные принципы здорового питания:

- Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
- Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - бг в день. Употребляйте йодированную соль.
- Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



### Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний
- сохранить здоровье и привлекательную внешность
- оставаться стройным и молодым
- быть физически и духовно активным

### Три общих правила должен знать каждый человек.

#### 1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца, молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

#### 2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

#### 3. Не будьте жадны в еде.

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.



**ПИТАНИЕ** – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и в чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.



### Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!

**Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего  
успешного настоящего и будущего!!!**



**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»**

**И. Брехман**

**Мы желаем вам быть здоровыми!**

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Заинская средняя общеобразовательная  
школа № 6»  
Заинского муниципального района



## Правильно питаться - здоровья набираться

Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может расцвести искусство, не играют  
силы, бесполезно богатство и бессилён  
разум.

*Геродот.*



2019 г.