

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Учащиеся находятся в обеденном зале столовой только на переменах в отведенное графиком питания время.
2. Строго соблюдайте правила гигиены. Не входите в столовую в верхней одежде и обуви. Нельзя класть на стол портфель, сумку и другие посторонние предметы.
3. Перед едой и после необходимо помыть руки.
4. Пища, в том числе принесённая с собой из дома, принимается за столом.
5. Есть стоя и выносить пищу из столовой нельзя.
6. Следует соблюдать хорошие манеры, не мешать соседям по столу.
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 за столом.
10. Будьте вежливы с сотрудниками столовой.
11. После приема пищи учащиеся приводят в порядок стол, за которым ели.

Сахар, сладости (1-2 порции в день)



Мясо, птица, рыба, яйца молочные и кисломолочные продукты (2-3 порции в день)



Фрукты (2-4 порции в день) Овощи (3-6 порций в день)



Хлеб, каши и картофель (6-11 порций в день)



Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма.

РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНИКАМ

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывайте пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть сухоматку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

