

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Учащиеся находятся в обеденном зале столовой только на переменах в отведенное графикам 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 принесенная 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.

# Витамины и минералы



A

## Витамин А

Повышает сопротивляемость организма, сокращает длительность заболеваний.



B

## Витамины группы В

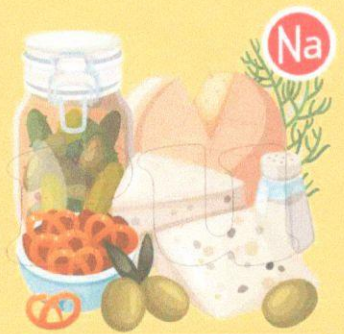
Обеспечивают организм энергией, способствуют росту.



C

## Витамин С

Способствует укреплению иммунитета, помогает при лечении простудных заболеваний.



Na

## Натрий

Держит под контролем водный баланс, кровяное давление и объем крови.



D

## Витамин Д

Укрепляет кости и зубы, повышает иммунитет.



E

## Витамин Е

Способствует увеличению выносливости, снижает утомляемость.



K

## Витамины К

Регулирует свертываемость крови, останавливает кровотечения.



i

## Йод

Участвует в образовании гормона щитовидной железы - тироксина.



Ca

## Кальций

Укрепляет кости и зубы. Повышает иммунитет.



Zn

## Цинк

Является антиоксидантом и поддерживает здоровую иммунную систему.



Mg

## Магний

Помогает усваивать различные витамины и минералы. Помогает работе нервной системы.



K

## Калий

Регулирует уровень воды в организме, помогает снижать кровяное давление.

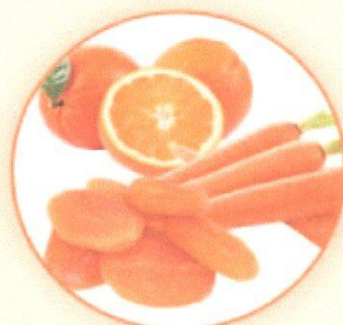


# ЦВЕТ ПИЩИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

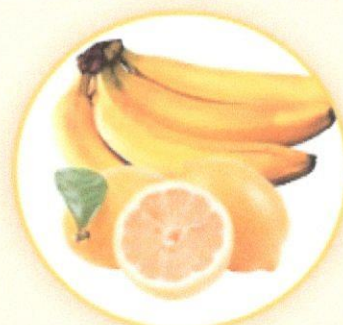
## КРАСНЫЕ ОРАНЖЕВЫЕ ЖЕЛТЫЕ



заряжают энергией,  
дают силу, бодрость,  
мотивацию



удаляют шлаки,  
дают оптимизм  
и радость!



обладают легким  
слабительным  
эффектом

## ЗЕЛЕННЫЕ

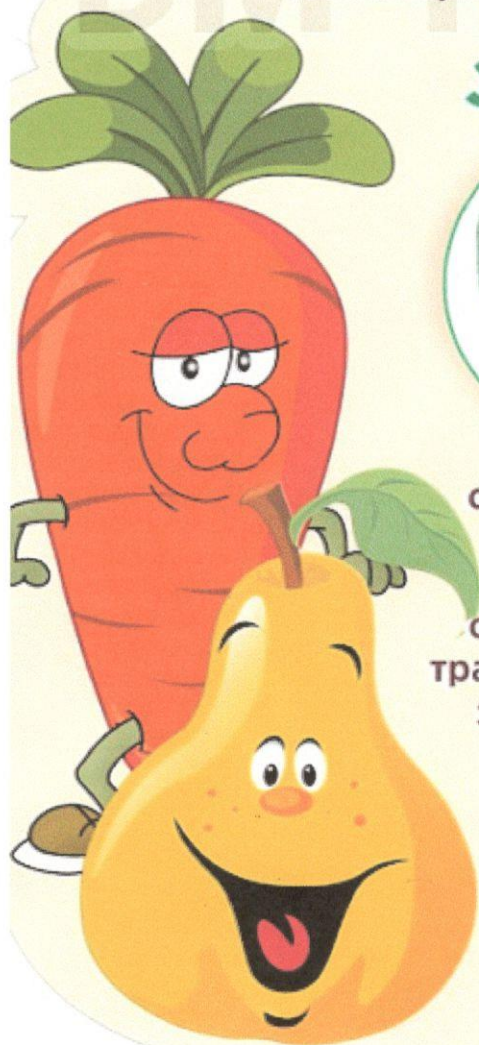


очищает желудок  
и кишечник,  
омолаживает,  
обладает мощной  
трансформированной  
энергией Солнца

## БЕЛЫЕ



возвышают,  
успокаивают  
нервную систему





# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**"В еде не будь до всякой пищи падох,  
Знай точно время, место и порядок."**

## 5 золотых принципов пирамиды питания

1. Принцип разнообразия. Все продукты имеют право занимать место в нашем ежедневном меню.

3. Принцип индивидуальности. Предлагает человеку самому или с помощью доктора (или тренера) составлять свой рацион с учетом возраста, пола, имеющихся заболеваний.

5. Принцип двигательной активности. При составлении ежедневного рациона принимается во внимание физическая активность человека.

2. Принцип пропорциональности, то есть соотношение продуктов. Если злакам, овощам, фруктам и молочным продуктам отдано предпочтение, мясу, рыбе, бобовым орехам и яйцам отведено достаточно места, то жиры занимают в пирамиде скромный сегмент.

4. Принцип умеренности. Поедание в больших количествах даже низкокалорийных продуктов не приведет к оздоровлению и снижению веса, а даст обратный результат.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## Пирамида питания

**СОЛЬ** - одна чайная ложка в день  
**ВОДА** - не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ**  
+ **БОБОВЫЕ**  
2-3 порции

**ОВОЩИ**  
4-5 порций



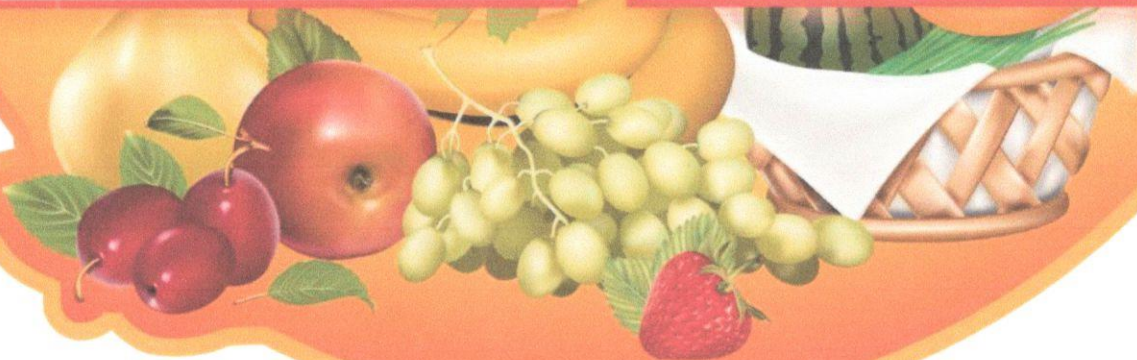
**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 порций

## 15 продуктов, улучшающих обмен веществ



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

