

# Пирамида здорового питания

Сладости — 20-30 г.  
Жиры, масло — 2-3 ст. ложки.

Молочные продукты —  
2-3 порции в день;  
12 г углеводов на порцию.  
Порция: 1 йогурт,  
1 стакан молока, 40 г сыра.

Мясо, рыба, птица —  
2-4 порции в день;  
0 углеводов на порцию.  
Порция: 60-100 г, 1 яйцо.

Овощи — 3-5 порций в день;  
5 г углеводов на порцию.  
Порция: 1 овощ или фрукт,  
200 г овощного супа,  
1/2 стакана сока.

Фрукты — 3-4 порции в день;  
15 г углеводов.  
Порция: 1 фрукт,  
1/2 стакана сока.

Хлеб, макароны,  
рис, каши —  
6-8 порций в день;  
15 г углеводов  
на порцию.

Порция:  
1 кусок хлеба,  
30 г мюсли, стакан  
вареного риса  
или макарон.





## 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 нужно помыть руки.
4. Пища, в том числе и 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 опасным 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.



# Пирамида здорового питания



## Витамин А.

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.

**Морковь, капуста, помидоры.**

## Витамин В.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам.

**Свекла, яблоки, репа, зелень салата, редиска.**

## Витамин-С

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

**Смородина, лимон, лук**