

## Памятка для учащихся



«Здоровое питание с детства — благополучие в будущем!»

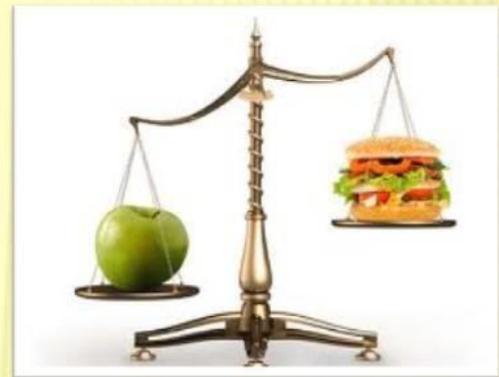
### Рекомендации правильного питания

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



*Основные принципы правильного питания:*

- Умеренность
- Сбалансированность
- Четырехразовый прием пищи
- Разнообразие
- Биологическая полноценность





## **Правила поведения в столовой.**

1. Мой руки перед едой.

Пищу принимай сидя за столом.

3. Ешь молча, аккуратно.

4. Убирай за собой посуду.

5. Будь вежливым:

- желай приятного аппетита сидящим рядом;
- благодари работников столовой за их труд.

6. Не входи в столовую в верхней одежде, не бегай, не прыгай, не кричи.

## Основные принципы питания:

- равенство между количеством энергии, истраченной во время жизнедеятельности, и энергией поступающей с пищей;
- своевременное снабжение организма оптимальным количеством пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования;
- сбалансированное, качественное питание;

