

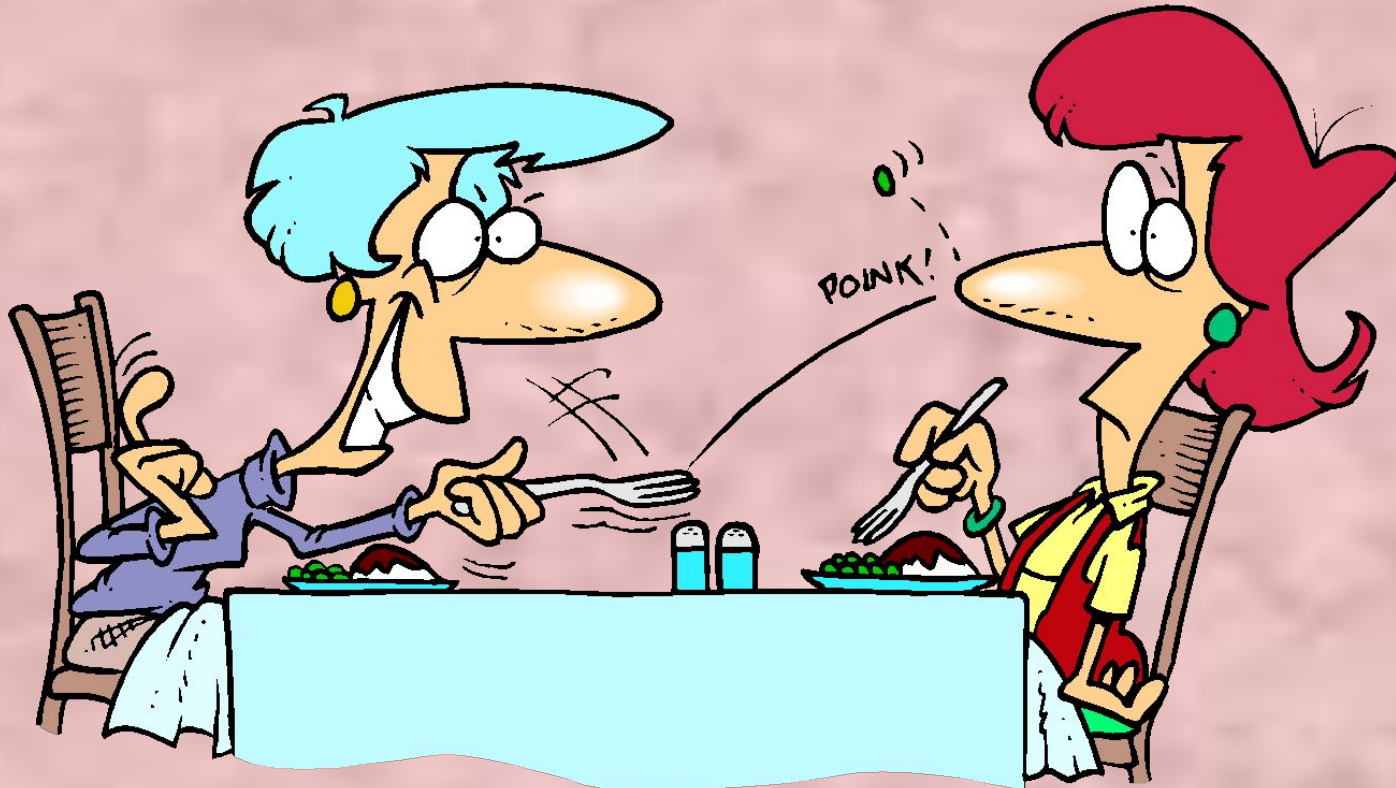
# Правила поведения в столовой



Столовая -  
это место, где  
люди едят, а  
не просто так  
сидят и  
болтают!

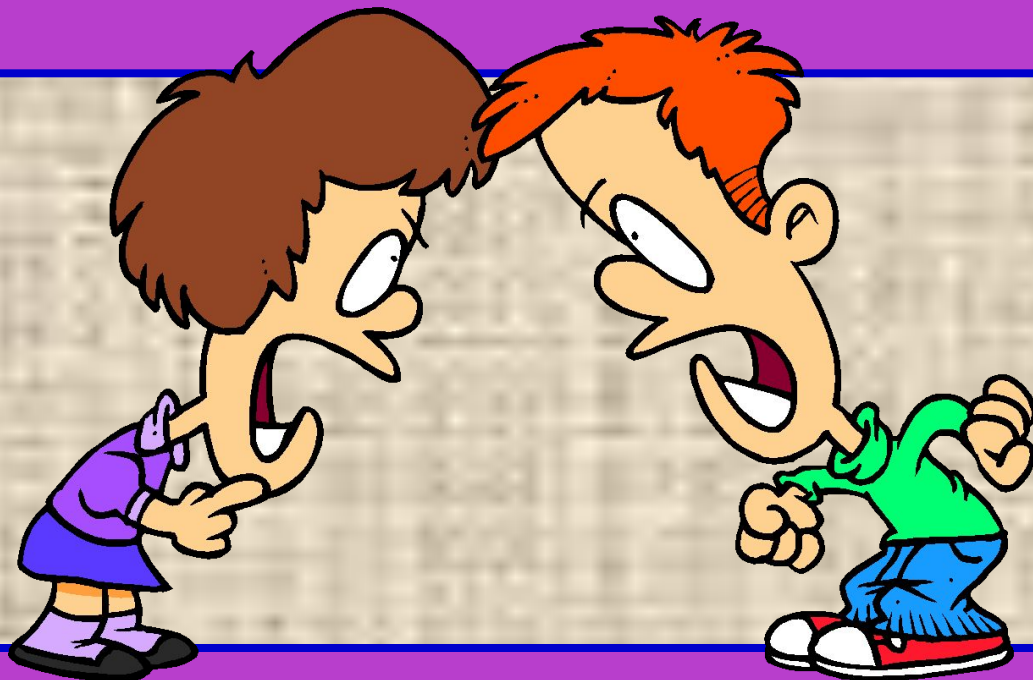


# Правила поведения в столовой



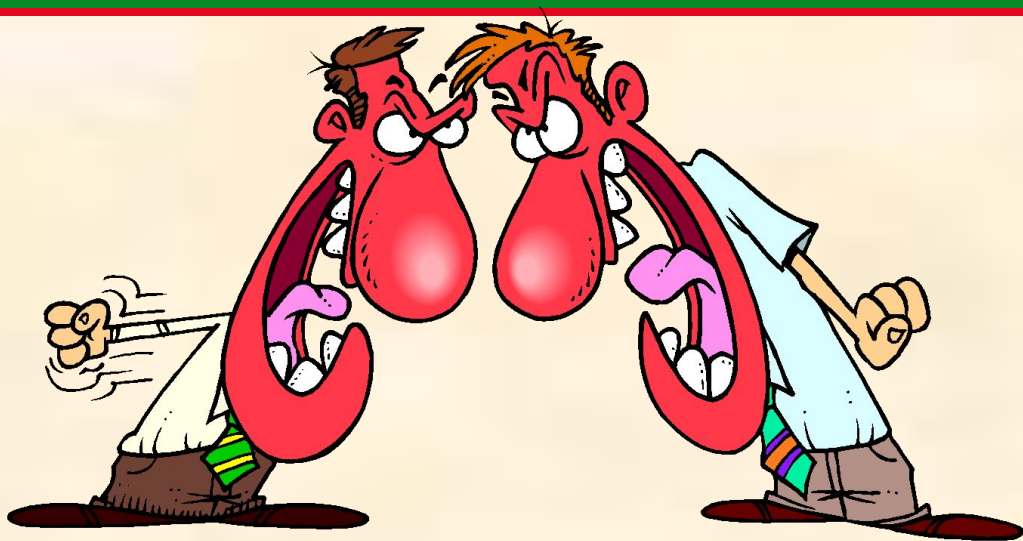
Находясь в столовой,  
соблюдай порядок и чистоту!

# *Правила поведения в столовой*



*Очередь - для всех и для тебя тоже. Не лезь вперед батьки в пекло. Тише едешь, дальше будешь!*

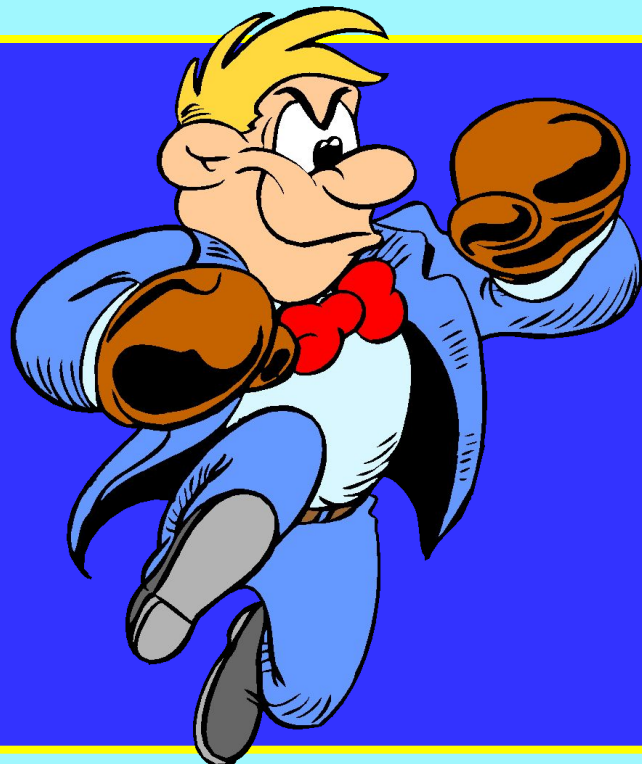
# Правила поведения в столовой



*Подчиняйся главному – это  
дежурный по столовой.*

*Помни, ты тоже будешь на его  
месте в свою очередь!*

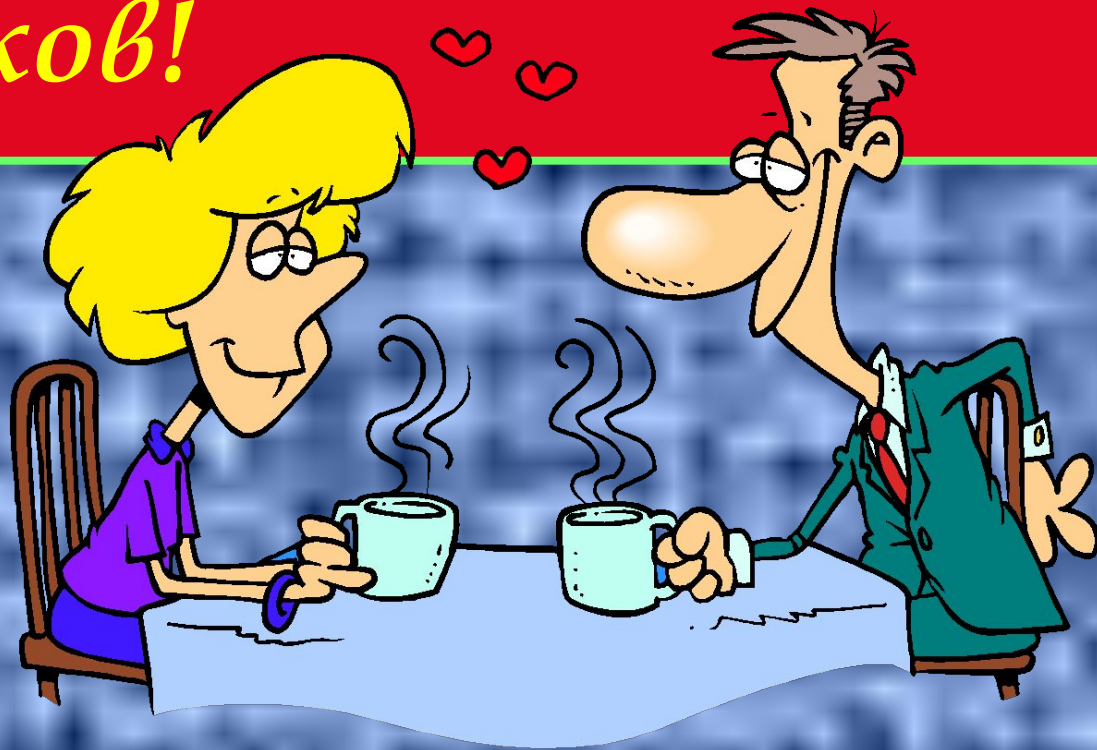
# *Правила поведения в столовой*



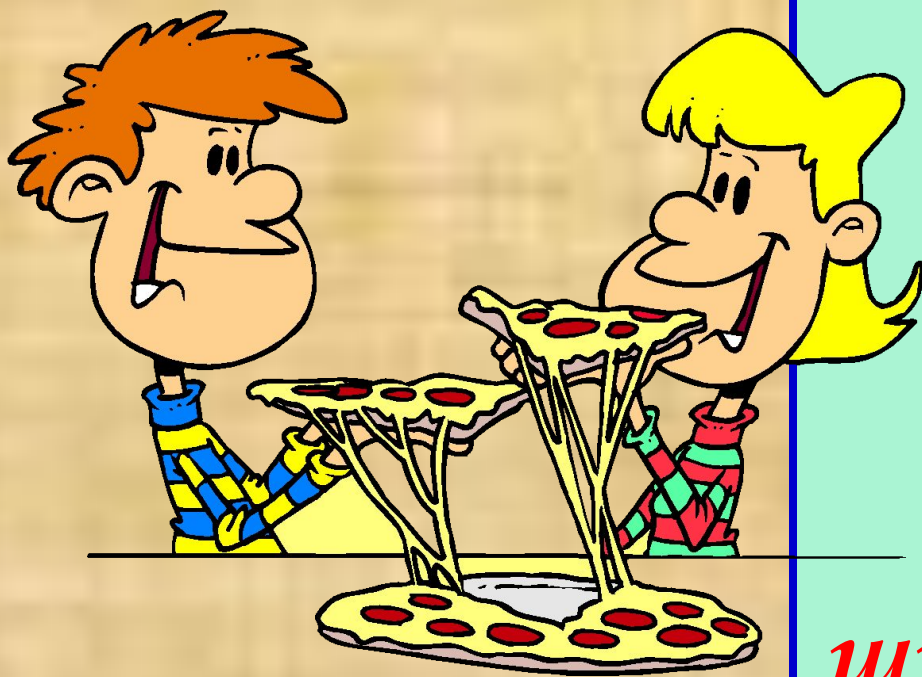
*Не толкайся в столовой, ты можешь доставить много неприятностей себе и другим!*

# Правила поведения в столовой

Будь осторожен при получении и употреблении горячих блюд и напитков!



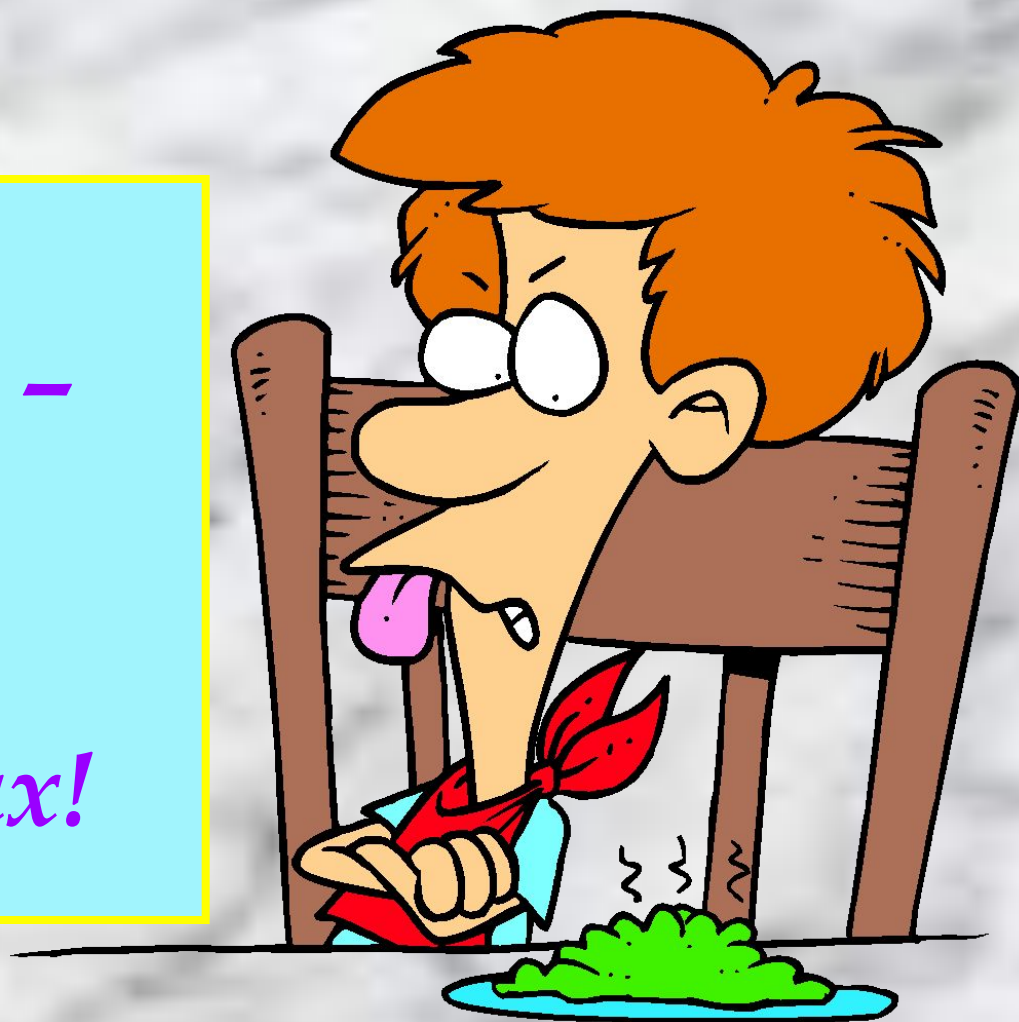
# *Правила поведения в столовой*



*Употребляй еду  
только в  
столовой, а не  
где придется.  
Не превращай  
школу в свинарник!*

# Правила поведения в столовой

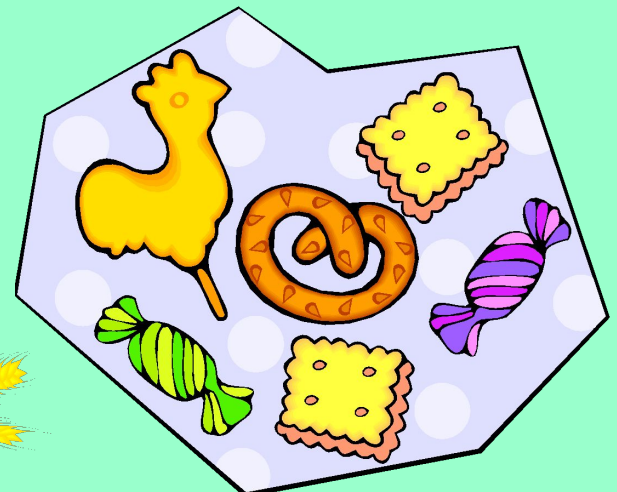
Убирать за собой со стола – обязанность того, кто уважает других!



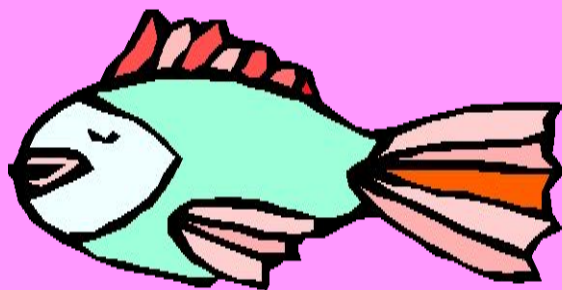
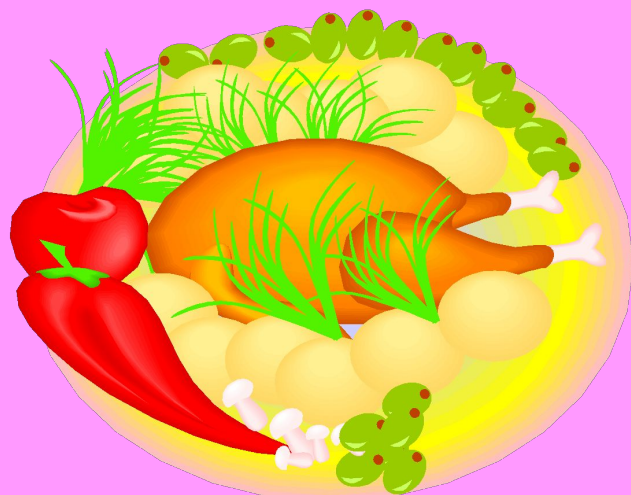


*“Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живем для того, чтобы есть”*

- Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло)*

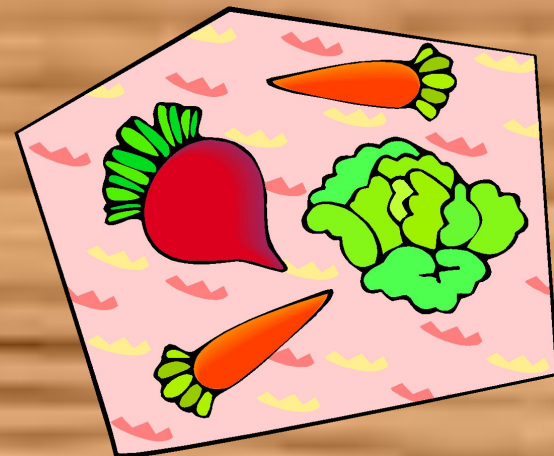
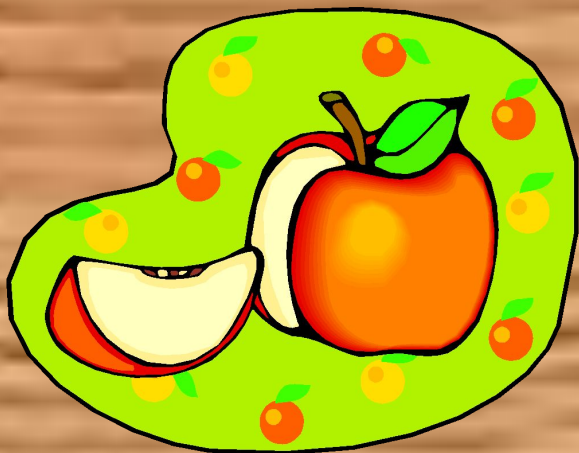


*“Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть”*



- Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи)*

*“Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живем для того, чтобы есть”*



- А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы)*

# Полезно запомнить



- Главное – не переедайте
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать



# Продукты, которые есть не следует



- Соль
- Сахар и все продукты, куда он входит: кондитерские изделия, варенья, компоты, мороженое, подслащенные соки...
- Маргарин, кулинарные жиры, растительное сало, искусственные жиры
- Консервы
- Кофе, чай
- Фанта, Кока-Кола...
- Все колбасы, копченую рыбу, ветчину, копченую грудинку...
- Все жареное
- Майонез

- Рафинированное растительное масло
- Вялые, несвежие овощи, подпорченная зелень
- Повторно разогретая или несвежая пища
- Изделия из очищенной пшеничной муки: хлеб, макароны, сушки...
- Шлифованный рис
- Сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты
- Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады, острые или кислые приправы

# Правила здорового питания

- Соблюдайте режим питания
- Не ешьте между приемами пищи, если это не предписано врачом. Интервал 5 – 6 часов
- Ешьте только при ощущении голода. Чтобы не перепутать чувство голода с аппетитом, за 30 минут до еды выпивайте по 200 г. воды
- Не пейте воду во время еды
- Никогда не принимайте пищу при болях, умственном и физическом недомогании, усталости, повышенной температуре, дискомфорте. Самое правильное решение – заменить еду водой
- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин – отдай врагу