

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Пирамида здорового питания





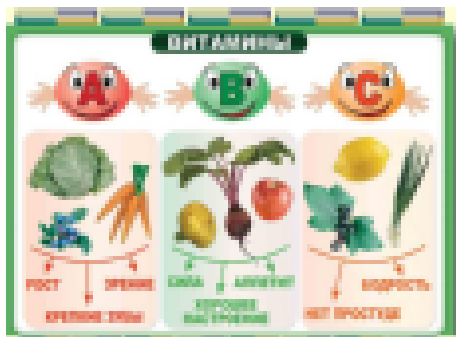
Рекомендации правильного питания



- 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.;



Рекомендации школьникам



- 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, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ



Запомни правило простое:
Ты руки мой перед едою!



В столовую иди неслешно,
Свободное найди там место,
Возьми салфетку и приборы,

Садись с ребятами за столик,
Ешь с аппетитом, но спокойно,



Хлеб - помни - можно брать рукою.

Сиди, слегка склоняясь над пищей,
Жуй тщательно, не очень быстро,
На край стола клади запястья,
Не локти - надо постараться!



Болтать не стоит за обедом,
Мешать и торопить соседа!

Когда закончил ты - покушал,
Убрать свою посуду нужно,



Сказать спасибо поварам,
Задвинуть стул и - по делам!



С полным ртом НЕ говори,

Хлеб на вилку НЕ бери,



На горячее НЕ дуй
И НЕ чавкай - тихо жуй!

НЕ давься, как утка, пищей
И НЕ кушай слишком быстро!



Вилкой, ложкой НЕ играй
И приборы НЕ ломай!



Стул - запомни - НЕ качели,

Есть с ножа - вообще НЕ дело!
Со стола - НЕ забывай -
Локти сразу убирай!



НЕ приклебывай, как хрюшка,



И проси подать что нужно -
Через стол тянуться? - НЕТ!

И ещё один совет:
НЕ склоняйся слишком низко
Над своей тарелкой с пищей!

