



ОРГАНІЗАЦІЯ ПИТАННЯ

№	Назва	Кількість	Вітаміни	Мінерали
1	Хліб	100г	Віт. В1, В2, В6	Кальцій, Магній
2	М'ясо	100г	Віт. В1, В6, В12	Железо, Цинк
3	Риба	100г	Віт. В1, В6, В12	Йод, Фосфор
4	Яйця	100г	Віт. В1, В2, В6, В12	Кальцій, Магній
5	Молоко	100г	Віт. В2, В12	Кальцій, Магній
6	Сир	100г	Віт. В2, В12	Кальцій, Магній
7	Сметана	100г	Віт. В2, В12	Кальцій, Магній
8	Масло	100г	Віт. А, В, Е	Кальцій, Магній
9	Крупа	100г	Віт. В1, В2, В6	Кальцій, Магній
10	Овочі	100г	Віт. А, В, С, Е	Кальцій, Магній
11	Фрукти	100г	Віт. А, В, С, Е	Кальцій, Магній

ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Мойте руки перед едой! Обязательно!
Проходи в столовую не спеша и не толкаясь.
Сидеть следует прямо, немного наклонившись над столом.
Тщательно пережевывай пищу.
Хлеб и булочки можно брать руками.
Не забывай про салфетки.
Старайся есть бесшумно.
Встав из-за стола, задвинь стул.
После еды убери за собой посуду.
Поблагодари работников столовой.

ДА!

Не разговаривай с полным ртом.
Не наполняй рот большим количеством пищи.
Не наклоняйся низко над тарелкой.
Не ставь локти на стол.
Не ешь слишком быстро.
Не играй столовыми приборами.
Не качайся на стуле.

НЕТ!

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Питание должно быть максимально разнообразным, содержать преимущественно продукты растительного происхождения.
Хлеб, блюда и пищевые продукты из крупы, макаронные изделия, картофель целесообразно включать в каждый прием пищи.
Разнообразные фрукты и овощи необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 г.
Мясо и мясные продукты рекомендовано употреблять не более 80 г. в день, избегая употребления таковых с высоким содержанием жира.
Потребление соли не должно превышать 6 г. в сутки.
Рекомендуется использовать йодированную соль.
Ешьте только тогда, когда вы голодны!

