

**Муниципальный конкурс школьных столовых и пищеблоков**

**МБОУ «Новоаганская ОСШ  
имени маршала  
Советского Союза  
Г.К. Жукова»**



*Трудятся с шести утра  
В нашей школе повара.*







***Наши повара весь  
день работали:  
Они кормили нас  
борщами и  
компотами.***







**Нам не  
страшен  
Приход  
«Ревизорро»!**





# МЕНЮ



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ



1. Учащиеся находятся в обеденном зале столовой только на переменах и в отведенное графиком питания время.
2. При входе в столовую следует снять рюкзак и держать его в руке.
3. Перед едой и после необходимо помыть руки с мылом.
4. Пища, в том числе и принесенная с собой из дома, принимается за столами. Есть стоя и выносить пищу из столовой нельзя.

5. Во время приема пищи можно негромко разговаривать. Следует соблюдать хорошие манеры, не мешать соседям по столу.
6. После приема пищи учащиеся благодарят сотрудников столовой при получении еды и по окончании ее приема.
7. Запрещается появление в столовой людей в верхней одежде.



# ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ



### РЕКОМЕНДАЦИИ ДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

#### Минимум вредных привычек

- избегать курения и алкоголя
- избегать наркотиков
- избегать вредных привычек
- избегать вредных привычек
- избегать вредных привычек
- избегать вредных привычек

Употребление сахара в чистом виде и в составе продуктов и блюд в количестве более 40 г/сутки существенно повышает риск формирования избыточной массы тела. Вредной является привычка употреблять сладкие напитки и продукты с высоким содержанием сахара.

ВОЗ рекомендует ограничить потребление сахара в 25 граммах в сутки.

#### Ограничить употребление сладостей и сахара

- есть и выпить сладости
- избегать вредных привычек
- избегать вредных привычек
- избегать вредных привычек
- избегать вредных привычек
- избегать вредных привычек

**Максимальная потребность для детей 10-13 лет составляет:**

Продукт	Максимальная потребность (в 100 г продукта)
Сдобные изделия	20-30 г
Молочные продукты	40-50 г
Варенье и сладкие напитки	50-100 г
Варенье и сладкие напитки	100-200 г
Сладкие напитки и соевые	50-100 г
Сладкие напитки	100-200 г
Сладкие напитки	100-200 г
Сладкие напитки	100-200 г
Сладкие напитки	100-200 г
Сладкие напитки	100-200 г

#### Сахарный диабет

Угроза в детском возрасте наиболее высокая возникает при избыточном потреблении сахара, когда организм не способен справиться с его количеством. Поэтому необходимо ограничить потребление сахара, избегать употребления сладостей, избегать употребления сладостей.

Угроза в детском возрасте наиболее высокая возникает при избыточном потреблении сахара, когда организм не способен справиться с его количеством. Поэтому необходимо ограничить потребление сахара, избегать употребления сладостей, избегать употребления сладостей.



**Руки мой перед едой,  
Мой их мылом и водой.**



**Антисептик**  
Для обработки рук



**ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!**

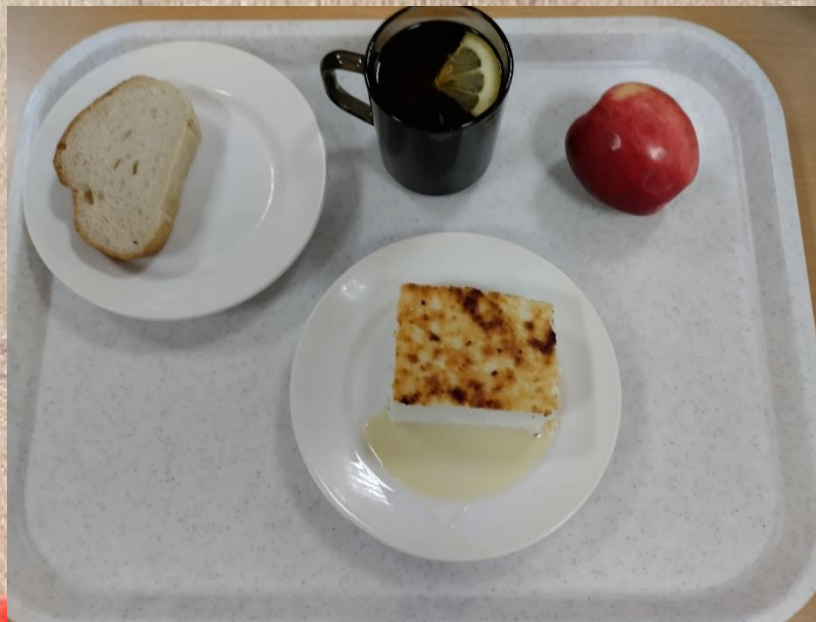
www.здоровое-питание.рф

Росгиробизна





**Постарались повара,  
Приготовили с утра  
Нам омлет и запеканки.  
Кашу вкусную из манки.**





**Мы за столиком сидим,  
Вкусный завтрак мы едим.**





*В нашей школе есть обед вкусный и полезный!  
Здесь и суп тебе согретый и салат помпезный!*





Где же, где же ты, обед?!?...  
Как же я проголодался...

