

Школьное питание - здоровое питание

Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день

Возраст (годы)	Энергетическая ценность Калл	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		Всего	Животного происхождения	Всего	Животного происхождения	
7-10	2360	79	47	79	16	315
11-13 мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13 девочки	2450	83	51	83	17	340
12-16 мальчики	2950	100	60	140	20	400
12-16 девочки	2850	90	54	90	18	360

Основные источники витаминов и питательных веществ

Пищевые продукты	Питательные вещества		
	Белки	Жиры	Углеводы
Животная пища	97	95	98
Злаки и хлебные продукты	85	90	98
Сушеные овощи	78	90	97
Свежие овощи	83	90	95
Фрукты	85	90	90
Смешанная пища	92	95	98



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

- Не говори ты с полным ртом, Еду жуй очень тщательно И не забудь сказать потом "Спасибо" обязательно!
- Поглядите-ка, друзья, Как себя вести нельзя! Баловство любых ребят Превращает в поросят!
- Ешь спокойно всегда, не крутись, Не толкай тех, кто рядом, локтями, Хочешь что-то достать - не танцуй, Попроси, чтоб тебе передали!
- Не упирайся в стол локтями И спину ты равной держи, Еду не надо брать руками - Есть ложки, вилки и ножи!
- Пользуйся салфеткой, На стуле не качайся И низко над тарелкой Своеню не склоняйся!
- Ешь внимательно, опрятно, Не смеши и аккуратно, Рот едой не набивай И кусочки не роняй!
- Большие куски в рот не следует брать - Их надо на части всегда разделять! Старайся посуду свою не разбить, А то, что в стакане - на стол не пролить!

Если хочешь быть здоров - правильно питайся!