



### КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Правда о питании**

**Правило здорового питания:** сбалансированное питание и физическая активность способствуют поддержанию оптимального веса.

**Баланс пищевых веществ**

БЖУ	18-25	25-30
Углеводы	50-60%	
Жиры	25-30%	
Белки	10-15%	

**Здоровое питание должно быть безопасным**

### ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ

1. Уважайте персонал и соблюдайте все правила гигиены на протяжении всего пребывания в столовой.
2. Соблюдайте правила поведения: не шумите, не курите, не пейте алкоголь, не употребляйте наркотики, не употребляйте горячие напитки.
3. Не употребляйте пищу, которую вы не едите.
4. Не пейте и не курите в столовой.
5. Не употребляйте пищу, которую вы не едите.
6. Не употребляйте пищу, которую вы не едите.
7. Не употребляйте пищу, которую вы не едите.
8. Не употребляйте пищу, которую вы не едите.
9. Не употребляйте пищу, которую вы не едите.
10. Не употребляйте пищу, которую вы не едите.

### Углеводы

Суперная пища углеводы в рационе человека - 300-400 г, из них на долю простых углеводов приходится не более 100 г.

**Необходимые продукты в меню:**

- хлеб
- крупы
- картофель
- макаронные изделия
- сахар
- сладости

### Витамины и минералы

Ca Mg Fe Zn Cu Na S P

### Правильная организация питания поддерживает и укрепляет здоровье

### Жиры

Жиры - это строительный материал для организма.

- молоко и кисломолочные продукты
- яйца
- рыба
- мясные продукты
- растительные масла

### МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЖДОГО ДНЯ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ**  
(6-7 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ**  
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**  
ВНЕШНИЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОДСОЗНАНИЕ

**СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ:**  
Сладкие напитки, алкоголь, жареную пищу, фаст-фуд.

Вид	Среднее потребление	Рекомендуемое потребление
Хлеб	100 г	150 г
Крупы	50 г	100 г
Картофель	100 г	150 г
Макаронные изделия	50 г	100 г
Сахар	100 г	50 г
Жиры	50 г	70 г
Белки	50 г	70 г
Углеводы	200 г	300 г



Handwritten text and signature on a document.

Метод  
Адрес: г. Москва, ул. ...  
Центральный архив  
г. Москва, ул. ...







Table 7  
Forma 7/2004

№ п/п	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

