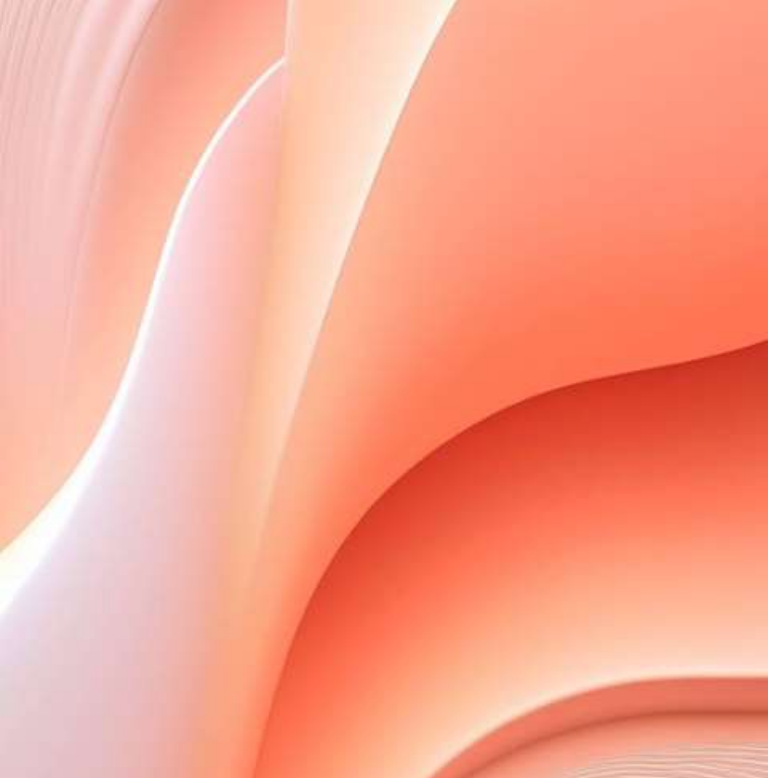


# Здоровое питание и школьная столовая Лицея №4

Добро пожаловать на презентацию о здоровом питании и нашей школьной столовой. Мы с гордостью представляем вам нашу инициативу по пропаганде здорового образа жизни через правильное питание.





# Основные принципы здорового питания в нашем лице

## 1 Разнообразие продуктов

Важно употреблять разнообразные продукты, чтобы получать все необходимые питательные вещества.

## 2 Модерация

Необходимо умеренно потреблять пищу, чтобы не перегружать организм и избегать проблем, связанных с перееданием.

## 3 Сбалансированность

Пища должна содержать все необходимые группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.



# Наша школьная столовая

## Сбалансированные обеды

Мы предлагаем сбалансированные обеды, которые удовлетворяют потребности наших учеников во всех необходимых питательных веществах.

## Свежие и качественные продукты

Мы работаем только с надежными поставщиками, чтобы обеспечить свежесть и качество продуктов, которые мы используем для приготовления пищи.

## График приема пищи

Мы имеем строгое расписание приема пищи, чтобы наши ученики имели правильное питание и регулярные перерывы во время учебных занятий.

# "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ"



# Примеры здоровых блюд



## Салаты

Наши популярные салаты включают свежие овощи и масло, чтобы обеспечить богатство витаминов и минералов.



## Курица

Нежное куриное филе - белковый и низкокалорийный источник энергии и важных аминокислот.



## Фрукты

Полные витаминами, фрукты дают замечательную возможность насладиться сладостью фруктозы и получить необходимую энергию.

# Полезные советы для здорового питания

1

## Ешьте в меру

Умеренное потребление пищи помогает поддерживать норму веса и предотвращает переедание.

2

## Увлажнение

Правильное питье в течение дня поддерживает нормальную работу организма и обмен веществ.

3

## Разнообразие

Включайте разные продукты в свой рацион, чтобы получать все необходимые питательные вещества.