

Здоровое питание студента – залог здоровья и успешной учебы.



Рациональное питание – одна из главных проблем у студентов.

- Постоянная нехватка времени вынуждает студента не соблюдать правильный режим питания.

Кроме того остро стоит проблема и сбалансированности пищевого рациона.



ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак
или перекус**
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)

13.30–14.30



полдник
(горсть миндаля
и чернослива)

15.30–16.00



ужин (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)

Завтрак студента?

Отсутствует. Желание позавтракать чаще всего так и остается несбыточным.

Желание может осуществиться если завтрак приготовится очень быстро и просто

Может осуществиться если будут подходящие продукты.

- Осуществиться если своевременно позаботиться о продуктах быстрого приготовления и сытных.



Советы для первокурсников



Организация питания в студенческом общежитии

Скорее всего Вы поселитесь в комнате на четверых (а то и на пять человек). Вся Ваша жизнь будет протекать в компании соседей. Когда люди живут так тесно, часто они объединяются для организации питания. Действительно – кажется, что не так уж удобно кушать, скажем, когда соседи провожают каждый кусок голодными глазами. Однако, не торопитесь – совместное питание имеет свои неудобства, и они достаточно серьезны



Что приготовить быстро и просто?

1. Суп-вермишель быстрого приготовления

Это для совсем беспомощных. Инструкция на пачке.

2. Быстрорастворимая каша "Быстров"

Тоже не требует длительного приготовления и Ваших усилий. Аналогично – инструкция на упаковке.

3. Сосиски

4. Сардельки

Как правило они вкуснее сосисок, т.к. больше похожи на мясо. В приготовлении отличаются тем, что варить их нужно подольше – минуты четыре (ведь они потолще сосисок).

5. Яйца

В них много полезных веществ, и есть их по паре штук можно хоть каждый день. Сварил, съел. Пельмени (из пачки)

Идя домой, покупаешь пачку замороженных пельменей (как можно ближе к дому – не то оттают по дороге и слипнутся в один ком). Придя, стремительно кипятишь воду (где-нибудь литр-полтора на полкило), солишь (половинку чайной ложки) и в кипящую высыпашь пельмени из пачки.



Можно приобрести контейнеры и брать с собой приготовленные заранее бутерброды, батончики, печенье, что можно взять с собой в сумку.



Столовая УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Если есть время, то нужно обязательно сходить на обед в нашу столовую, здесь вы сможете вкусно поесть и получить хорошее настроение, ведь все работники столовой всегда очень приветливы и доброжелательны. Всегда есть большой выбор блюд.



Гродненское государственное медицинское учреждение «Гродненский государственный медицинский университет»
Столовая

Меню столовой на « 7 » мая 2018г.

Наименование блюда	Цена за 100г	Цена за 150г	Цена за 200г
Салат из белокочанной капусты с маслом	88,4	100	0,18
Борщ «Летний» холодный со сметаной	75,0	250/5	0,56
Котлеты особые (рыбные, свиные)	274,0	80	0,73
Каша рисовая вязкая	90,0	150	0,22
Итого:			1,69

Меню свободного выбора:

Наименование блюда	Цена за 100г	Цена за 150г	Цена за 200г
Бетчина а/к с сывом из свежей капусты	296,0	30/50	0,73
Салат «Острый» (картофель, морковь, яблоко, лук, майонез)	290,0	100	0,87
Салат из крабовых пальочек с ананасом	68,0	100	0,98
Салат из редиски со сметаной (рыбные, свиные)	110,0	100	0,93
Салат из капусты с огурцами	201,0	шт.	0,33
Яйцо отварное	71,0	100/10	0,33
Апельсины с сахаром	278,0	100	0,67
Творог со сметаной и сахаром	45,0	200	0,75
Кефир 2%	100		0,34
Сметана 22%			0,82

Наименование блюда	Цена за 100г	Цена за 150г	Цена за 200г
Борщ «Летний» холодный со сметаной	75,0	230/5	0,56
Туши говяжий с соусом	159,0	100	2,32
Котлеты полтавские (рыбные)	116,0	50/75	1,54
Пирожки особые (пшеничные, свиные)	336,0	75	1,37
Сырники из творога со сметаной	274,0	75	1,09
Соус красный основной	264,0	100/20	0,93

Наименование блюда	Цена за 100г	Цена за 150г	Цена за 200г
Коржи растворимый с молоком ступинским	92,0	150	0,36
Напиток из виноградного сока	90,0	150	0,22
Смесь в тесте	48,0	50	0,09
Сосиска в тесте	50,0	200	0,36
Безеши по-домашнему	45,0	200	0,18
Пирожки с яблоком повидлом (зерновые)	245,0	75	0,56
Булочки «Фитбы»	256,0	110	0,89
Сосиски в тесте	371,0	80	0,56
Каша рисовая вязкая	234,0	75	0,21
Соус красный основной	278,0	75	0,27
Коржи растворимый с молоком ступинским	211,0	39	0,02

Заведующая производством
Кладматур

На протяжении всего дня вам предстоит использовать свой мозг, так дайте ему необходимое "топливо" для работы - глюкозу (содержится в овсяных хлопьях, гречке, финиках, пчелином меде, ягодах);

