# 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.









13.30-14.30

обед (домашние куриные котлетки с овощным гарниром)



второй завтрак 9.00-9.30 или перекус (цельно жерновой тост

15.30-16.00

полдник (горсть миндаля и чернослива)



6.30 - 7.30

18.00-19.00



УЖИН (приготовленная на гриле нежирная рыба и мико-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 высыпаешь пельмени из пачки.



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





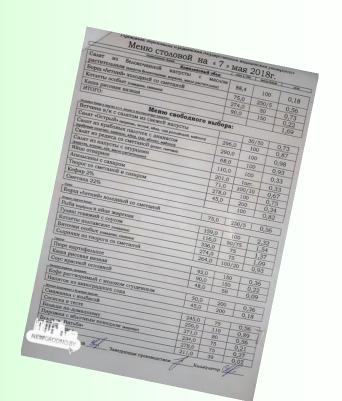


# Столовая УО «Гродненский государственный медицинский университет»

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.





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);





