

МКОУ ООШ д.Ленино

**В**еселые,  
**И**нициативные,  
**Т**ворческие,  
**А**ктивные.

# ***Школьное самоуправление***



**Куратор Костырева А.В.**

# «Здоровое питание-здоровье нации»

## Меню здорового питания



## *Правила здорового питания.*

В еде не будь до всякой пищи падох,  
Знай точно время, место и порядок.  
Спокойно, не спеша, без суеты  
Питаться регулярно должен ты.  
Питайся, если голод ощутил,  
Еда нужна для поддержания сил.  
Зубами пищу измельчай всегда,  
Полезней будет, впрок пойдёт еда.  
В компании приятной честь по чести  
Есть следует в уютном чистом месте.  
Тому на пользу мой совет пойдёт,  
Кто ест и пьёт достойно в свой черёд.







**Здоровое питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.**





# Правильно питаться



**Правильное  
питание – здоровое  
сердце.**



**Мера нужна и в еде,  
чтоб не случиться  
Нежданной беде.  
Нужно питаться в  
Назначенный час,  
в день понемногу и  
несколько раз.**





# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую!  
Или пьет морковный сок!



## ВИТАМИН

# В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



## ВИТАМИН

# С

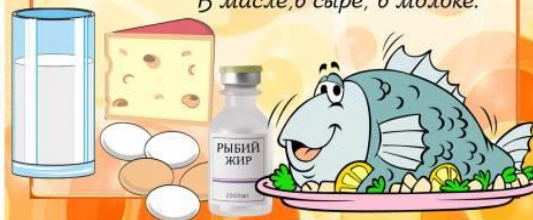
Земляничку ты сорвешь –  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



## ВИТАМИН

# Д

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.





# Принципы здорового питания

## Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



## Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



## Режим питания

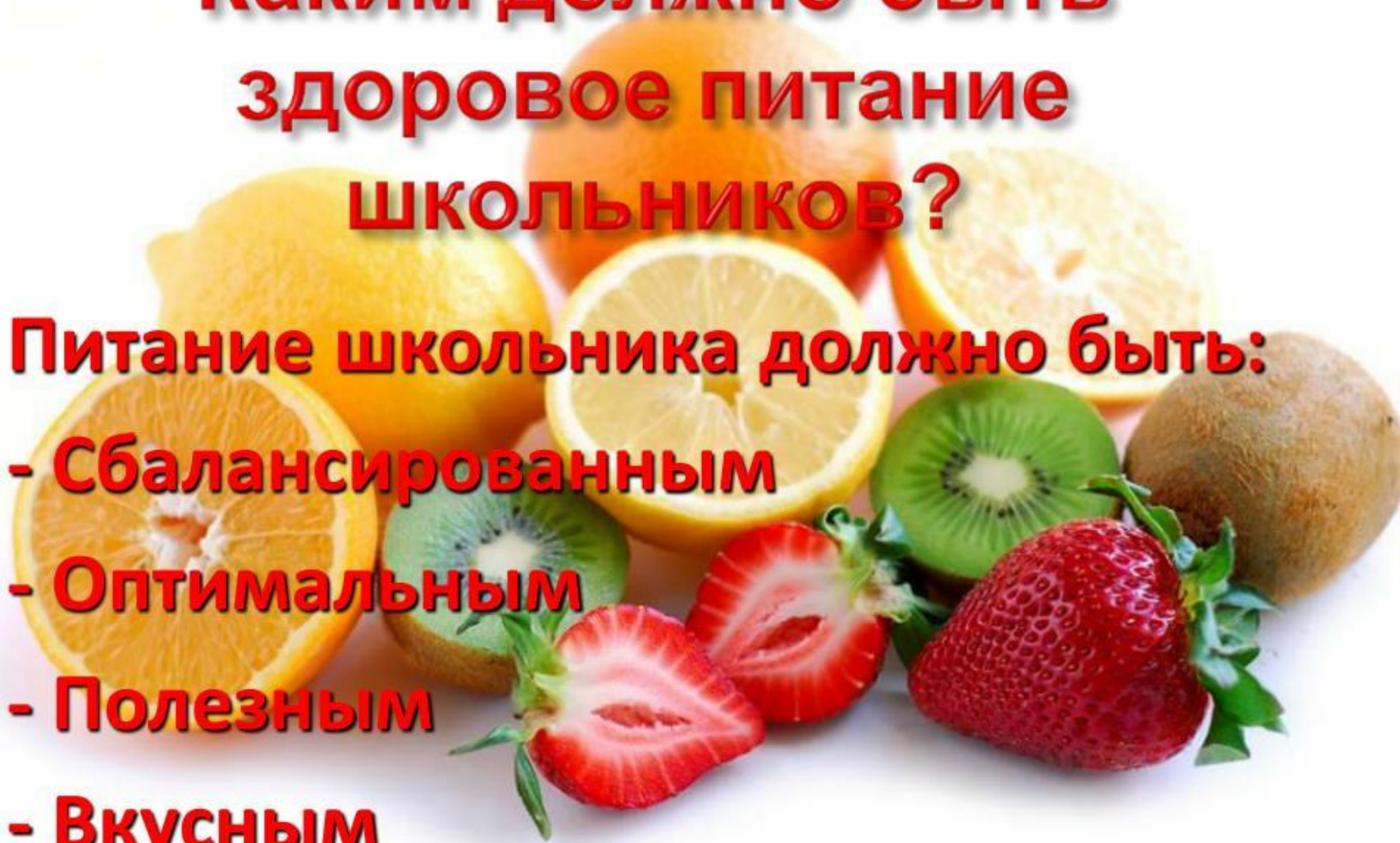
Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



# Каким должно быть здоровое питание школьников?

**Питание школьника должно быть:**

- Сбалансированным**
- Оптимальным**
- Полезным**
- Вкусным**







## **Рекомендации правильного питания**



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;





# *Полезная пища – условие хорошей успеваемости!*



- Вставка таблицы



В обед нужно есть суп, борщ, запечённые овощи, мясо или рыбу.

На полдник надо есть фрукты и молочные продукты.





# Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.





# Рецепт здорового завтрака для школьника.

## Сливочная овсяная каша «Физкульт-привет!»

### Ингредиенты:

1/2 стакан овсяных хлопьев или цельных зерен;  
1,5 стакана молока; сахар (мед), соль по вкусу;  
25 г сливочного масла;

**Приготовление:** Нагреваем в кастрюльке молоко. Как только молоко закипело, добавляем соль, сахар (мед). Засыпаем хлопья или цельные зерна крупы. Далее варим кашу на среднем огне, постоянно помешивая. Время приготовления зависит от выбранного сорта овсянки. Для геркулесовых хлопьев потребуется 10 минут после закипания, для цельных зерен 30 минут. Когда каша будет готова, добавляем масло, размешиваем и даем постоять еще 5 минут. Подавать овсяную кашу можно с вареньем, орехами, фруктами и ягодами.





# РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД



## Салат «Витаминный»

Порция 400 г

- Морковь 100 г
- Сельдерей корневой 100 г
- Яблоко 160 г
- Орех 20 г
- Сок лимонный 20 г
- Чеснок 1 зубчик

## Салат «Летний»

Масса салата 1 кг

- Капуста краснокочанная 300 г
- Помидоры 200 г
- Огурцы 200 г
- Болгарский перец 100 г
- Редис 100

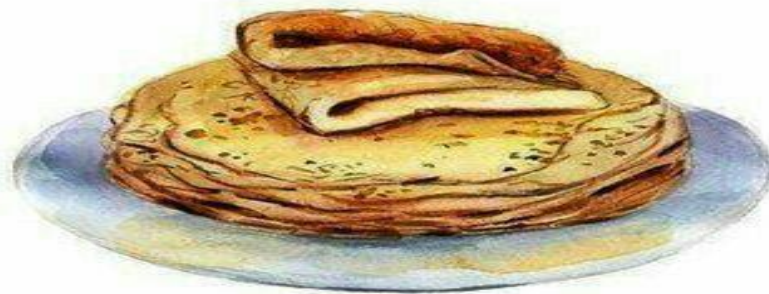




# БЛИНЧИКИ из гречневой муки

## Ингредиенты:

- 1/3 стак. муки из овсяных хлопьев или отрубей
- + 1/2 стак. гречневой муки
- + 1 ч. л. сахарозаменителя
- + 3/4 стак. молока
- + 2 яйца
- + 1 ст. л. оливкового масла
- + соль



## Приготовление:

1. В кухонном комбайне, блендере или большой миске смешайте муку, сахарозаменитель и соль



2. Полученную массу смешайте с молоком и взбитыми яйцами



3. В тесто добавьте немного оливкового масла. На среднем огне разогрейте сковороду и обжарьте блинчики с обеих сторон



На 100 г:

Б - 7

Ж - 6

У - 18

Ккал - 161





## Рецепт: Омлет «Дачный»



### **Ингредиенты:**

- Яйцо.
- Молоко.
- Соль.
- Масло сливочное.
- Горошек зеленый.
- Помидор свежий.
- Зелень.



К взбитым яйцам добавляем молоко, соль, зеленый горошек и помидоры. Смесь тщательно перемешиваем. Выливаем на сковороду, смазанную маслом и запекаем в духовке при температуре 180-200С в течении 1—15 минут. Выкладываем на тарелки и украшаем зеленью.

### **Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:**

Калорийность (ккал)-174. Белки (г)-11. Жиры (г)-13. Углеводы (г) - 3.  
Витамин С (мг)-1. Витамин А (мкг)-246.

Кальций (мг)-85. Фосфор (мг)-194. Магний (мг)-18. Железо (мг)-2.

**Приятного аппетита!**





## Оладьи из кабачков

*Ингредиенты:*

Кабачки - 500 г

Яйца - 3 шт.

Мука кукурузная (или пшеничная) - 200 г

Соль - по вкусу

Масло растительное - для жарки

Зелень (по желанию) - по вкусу

Чеснок (по желанию) - по вкусу

Кабачок натереть на средней терке, посолить и оставить на 5-10 минут. Затем слить лишнюю жидкость, откинув кабачки на сито. В чашке взбить яйца венчиком, добавить к натертым кабачкам, перемешать. При желании можно добавить зелень (петрушку, укроп) и чеснок. Добавить муку и еще раз всё перемешать. Жарить на разогретом масле.



**Салат «Витаминный»**

Ингредиенты:

капуста белокочанная 500 г

свёкла 100 г.

морковь 100 г.

лук репчатый 50г.

чеснок 2 зубчика

консервированная кукуруза 1 банка

соль, масло растительное по вкусу

Приготовление: капусту тонко нашинковать, натереть свёклу на мелкой тёрке, морковь – на крупной тёрке, лук нарезать полукольцами и замариновать, чеснок выдавить через пресс. Все ингредиенты перемешать, добавить соль и масло по вкусу.





**Помните: простая пища  
полезнее для здоровья, чем  
искусственные яства**







# Вывод:

- \* Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние растущего организма и его развитие.
- \* Для правильной жизнедеятельности растущего организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным. Это означает, что как по количеству, так и по своему качественному составу пища должна отвечать физиологическим требованиям организма.





A circular wreath made of various fruits and vegetables, including a pear, avocado, mushrooms, spinach, corn, bananas, grapes, an apple, wheat stalks, pumpkins, a watermelon slice, carrots, a potato, and lettuce, surrounding the central text.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ !**