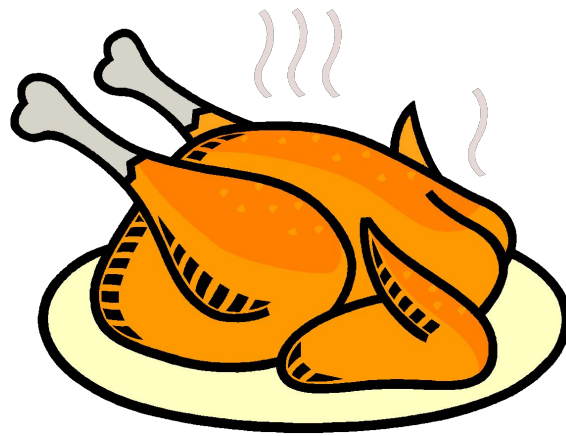


# *Праильное питание - слагаемое здоровья*



# Цель:

- Выяснить, как правильно питаться
- Узнать о полезных продуктах как можно больше
- Разработать меню на 5 дней



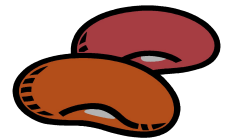
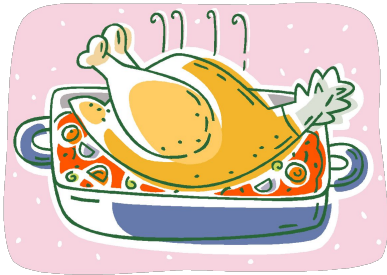
# Описание исследовательской работы

- Для чего мы едим?
- Рациональное питание
- Режим питания
- Вывод



- С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

## Какие же эти вещества?



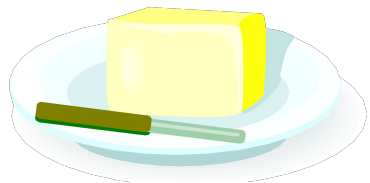
**Белки** - вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой материал детям для роста и развития. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.



**Жиры** - обеспечивают организм энергией, а так же

служат «строительным материалом» тела.

Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.



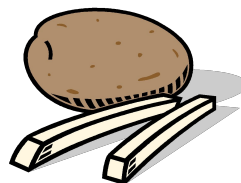
**Углеводы** - главный поставщик энергии нашего

тела. К ним относится сахар и

крахмал. Углеводами богаты хлеб,

крупы, картофель, макароны,

кондитерские изделия, фрукты.



**Витамины** — необходимы для сохранения и укрепления здоровья.



Их много в овощах и фруктах.

## **Минеральные вещества**

- являются незаменимой составной частью пищи;
- недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ.





Питание должно быть правильным, научно-обоснованным, рациональным. Важно знать правила приготовления пищи, которые позволяют сделать ее не только вкусной, но и максимально полезной; учитывая возраст, трудовые и физические нагрузки, климат.

## *Самые полезные продукты питания:*

Абрикос

Томат

Тыква

Крабовые

Авокадо

Шпинат

Чеснок

Чечевица

Малина

Инжир

Пшеница

Пятнистые бобы

Манго

Лимон

Дыня

Лук

Обезжиренное молоко

Клюквенный сок

Изюм

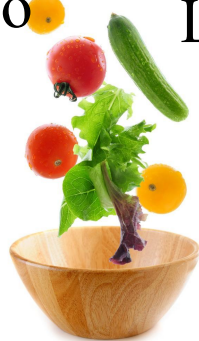
Арахис

Йогурт

Имбирь

Лососевые

Брокколи



# Заповеди правильного питания

- Ешь 3-4 раза в день
- Не ешь больше, чем нужно
- Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости
- Тщательно пережёвывай пищу
- Во время еды не отвлекайся ни на что другое
- Пища должна быть разнообразной и включать больше овощей и фруктов
- Не забывай утром завтракать
- Купи себе хорошую книгу, подробно рассказывающую, как и зачем правильно питаться





# Режим питания

*Древние говорили: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».*

- В день необходимо питаться 3-4 раза
- Перерывы между едой составляют 4-5 часов

# Режим питания

**7.30—7.50** — завтрак, состоящий из двух блюд:

первое: каша, яйца, творог, овощи, картофель;

второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао.

**13.00—14.00** — обед из двух — трех блюд.

1- суп мясной, овощной или молочный.

2 - рыба или мясо в разных видах с гарниром крупяным или, лучше, овощным.

3 – компот( кисель, фрукты, ягоды).

**16.30** — полдник, состоящий из питья (кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком), мучных изделий (булочка, печенье, пирожное, бублик) фруктов, ягод и сладостей.

**19.30—20.00** — ужин из двух блюд:

1 — каши, запеканки, творожные или яичные блюда, крупяные или овощные котлеты

2 - (молодо, чай, кефир).

# Примерное меню горячих завтраков в школе

## 1-й день.

Мясные котлеты с овощным гарниром

Чай с молоком

Хлеб ржаной

Фрукты

## 2-й день.

Запеканка из творога со сметаной

Кисель

Хлеб пшеничный

Фрукты

## 3-й день.

Сосиски с тушеной капустой

Кофе с молоком

Хлеб ржаной

Фрукты

## 4-й день.

Пудинг морковный

Молоко

Хлеб пшеничный

Фрукты

## 5-й день.

Рыба жареная с картофельным пюре

Хлеб ржаной

Компот

Фрукты

# ВЫВОД:

Всё, что мы едим и пьём, влияет на наш организм. Приём пищи- это важная процедура для растущего организма. На основе своих исследований мы выяснили, что должны:

есть разнообразную пищу, так как различные пищевые продукты имеют разный состав белков, жиров, углеводов и витаминов. Все эти питательные вещества жизненно важные. Они необходимы для снабжения организма энергией, его обновления и роста.;

заботиться о разнообразии меню, о правильной кулинарной обработке пищи.

**Приятного Вам аппетита!**

**Будьте здоровы!**

