



Здоровое

питание



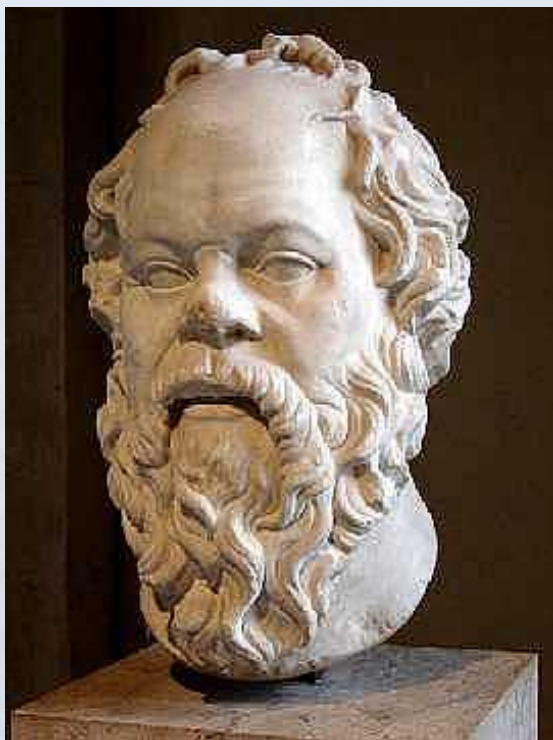
Полезные свойства морса

Цель исследования:



- формирование у одноклассников ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья,
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Чтобы правильно питаться, надо
выполнять два правила или условия:
умеренность и разнообразие.**



**Сократу принадлежат
слова:**

**«Мы едим для того,
чтобы жить, а не живём
для того, чтобы есть».**



Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Слово «витамин» придумал учёный-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получилось слово «ВИТАМИН».

Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 г овощей и фруктов.



Золотые правила питания



- **Главное: не переедайте.**
- **Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.**

Пирамида питания



Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: Продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на неё, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

Самое главное правило:

нужно стремиться максимально витаминизировать блюда, которые мы едим. Желательно увеличить употребление сезонных овощей, фруктов и ягод – тогда ваш организм не будет испытывать **авитаминоз**, которым страдают люди весной.

Необходимо **уменьшать количество животных жиров**, частично заменяя их растительными маслами. Ограничьте потребление чистого сахара и соли. Кондитерские сладости лучше заменять **медом и сухофруктами**, а соль – **специями**.



Сегодня я хочу поговорить с вами о морсе. Это очень полезно и вкусно. Морс делается из ягод. Его сделать очень легко. Я научилась этому у мамы и сейчас я вам предложу рецепт этого морса.



Рецепт морса

1. Для начала ягоды брусники необходимо перебрать, промыть в кипяченой воде, откинуть на дуршлаг или сито.

2. Деревянным пестиком хорошо размять ягоды. Чтобы ягоды пустили сок.

3. Переложить размятые ягоды в сито, сито поставить над сотейником. Ложкой перетереть ягоды так, чтобы брусничное пюре с соком осталось в сотейнике, а в сите остался только ягодный жмых.

4. У нас получится не просто ягодный сок, а такое брусничное пюре, которое надо переложить в стеклянную посуду и убрать пока на время в холодильник.



5. Ягодный жмых, который остался в сите, отправляем обратно в сотейник, заливаем водой и ставим на огонь. Доводим до кипения и снимаем с огня. Не надо долго кипятить, мы стараемся сохранить как можно больше витаминов. Добавляем сахар, размешиваем и оставляем настаиваться и охлаждаться. Когда ягодный отвар остынет, ввести в него уже охлажденное брусничное пюре из холодильника, размешать до однородности. Процедить готовый морс и можно угощать домашних.

Вывод:



В последнее время *правильно питаться* стало модно.

Здоровое питание — наш путь к красоте, здоровью и долголетию.

