

«Самые полезные продукты»

Презентация по программе
«Разговор о правильном питании»
выполнена Горбенко Олегом ,
учеником 3 «Б» класса МБОУ «СОШ №7»
ст. Тбилисской Краснодарского края
Научный руководитель:
Сабельникова О.В.,
учитель начальных классов
МБОУ «СОШ № 7»



Пища должна быть не только вкусной, но и полезной



Мы расскажем о самых полезных продуктах в каждой из этих категорий.

ФРУКТЫ



ЯБЛОКИ источник железа,
пектина, клетчатки
способствуют очищению
организма.



А так же полезные фрукты:
киви и хурма, ананас и
гранат, абрикос и банан,
авокадо и манго

ОВОЩИ

Лидируют здесь зеленые листовые овощи:

ШПИНАТ И САЛАТ

БРОККОЛИ – самая полезная капуста



МОРКОВЬ – источник каротина, улучшает пищеварение и состав крови



ЛУК И ЧЕСНОК – усиливает сопротивляемость организма к различного рода вирусам



ЯГОДЫ

По мнению ученых, как «Самые полезные продукты» заслужили ягоды, особенно

ЧЕРНИКА И КЛУБНИКА

ЧЕРНИКА – источник лютеина, улучшает состав крови, противостоит развитию раковых опухолей

КЛУБНИКА – богата железом, цинком, витаминами, укрепляет иммунитет,



ОРЕХИ

ОРЕХИ – полезны все, это полезная пища при стрессах, депрессиях, упадке сил.



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ – «пища для ума», улучшает работу мозга и нервной системы

МИНДАЛЬ – содержит массу полезных веществ, улучшает работу всех систем организма.

Рецепт каши

Полезный и вкусный завтрак

Состав:

Курага, финики, сушеная вишня – по горсти,

миндаль, грецкие и кедровые орехи – по горсти,

овсянка не требующая варки – 4 горсти,

овсяные отруби – горсти



БОБОВЫЕ

СОЯ

БОБЫ

ФАСОЛЬ

ГОРОХ

**полезные продукты
для больных
сахарным диабетом,
пищеварительной
системы, имеющих
слабую иммунную
систему.**

Овощной суп с бобовыми — богатый белками и клетчаткой, питательный и полезный для здоровья.

Состав: фасоль белая, фасоль красная, горох, чечевица зеленая, чечевица красная, чечевица жёлтая, чечевица Белуга, овощи и зелень (лук репчатый, томаты, баклажан, петрушка), специи и травы (кумин, куркума, чеснок, перец чёрный молотый, базилик).



ДАРЫ МОРЯ

РЫБА - способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран.

КРИВЕТКИ - содержат множество минералов, белок, йод и витамин В12.

МОРСКАЯ КАПУСТА – содержит калий, магний, железо, фосфор, йод, алюминий, бром, витамины А, В и С



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МОЛОКО – содержит кальций, укрепляет кости, зуды и волосы.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ продукты – полезны для кишечника и пищеварительной системы.



В нашей семье все любят молочные продукты, особенно это йогурт и творог, а без молока и сметаны мы вообще не можем обойтись !

Мы с мамой составили полезное меню на неделю, можете им воспользоваться.

Понедельник

Завтрак: овсяная каша

Обед: Суп рисовый с зеленым горошком, картофель и салат

Полдник: запеканка из брокколи и цветной капусты

Ужин: овощное рагу и

Четверг

Завтрак: овсяная каша с фруктами

Обед: борщ, отварная гречка с мясом, овощной салат

Полдник: йогурт с печеньем

Ужин: запеченная рыба, салат с морской капусты

Воскресенье

Завтрак: творог с орехами и сухофруктами

Обед: грибной суп, овощи на грили, свекольный салат

Полдник: запеканка

Ужин: фаршированный перец, салат

Вторник

Завтрак: твороженная запеканка

Обед: куриный суп с вермишелью, тушёная рыба, овощной салат

Полдник: фруктовый салат, йогурт

Ужин: рыбные котлеты с

Пятница

Завтрак: молочная каша

Обед: овощной суп с бобовыми, котлета с макаронами, салат

Полдник: фрукты, йогурт

Ужин: тушёное мясо с картофелем, салат из морепродуктов

Среда

Завтрак: омлет с овощами

Обед: суп уха, тушёные овощи, овощной салат

Полдник: творог с орехами

Ужин: тушёное мясо с овощами, греческий салат

Суббота

Завтрак: пшеничная каша с орехами

Обед: фасолевый суп, салат из моркови и яблок

Полдник: творог с ягодами

Ужин: рыба маринованная, отварной картофель, салат оливье

В промежутках между приемами пищи мы с удовольствием употребляем фрукты: яблоки, бананы, гранат, киви, грейпфрут и др.

А перед сном обязательно выпиваем стакан кефира, простокваши или ряженки.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-

основа хорошего самочувствия и неотъемлемая часть здорового образа жизни.

***Наша семья за здоровый образ жизни !
Присоединяйтесь к нам и будьте
здоровы!***

***Употребляйте полезные
продукты !***