

«В здоровом теле и дух здоров!»



Социальный проект

Марковский агротехнический лицей

Участники: Белякова Алина, Арсёнова Юлия

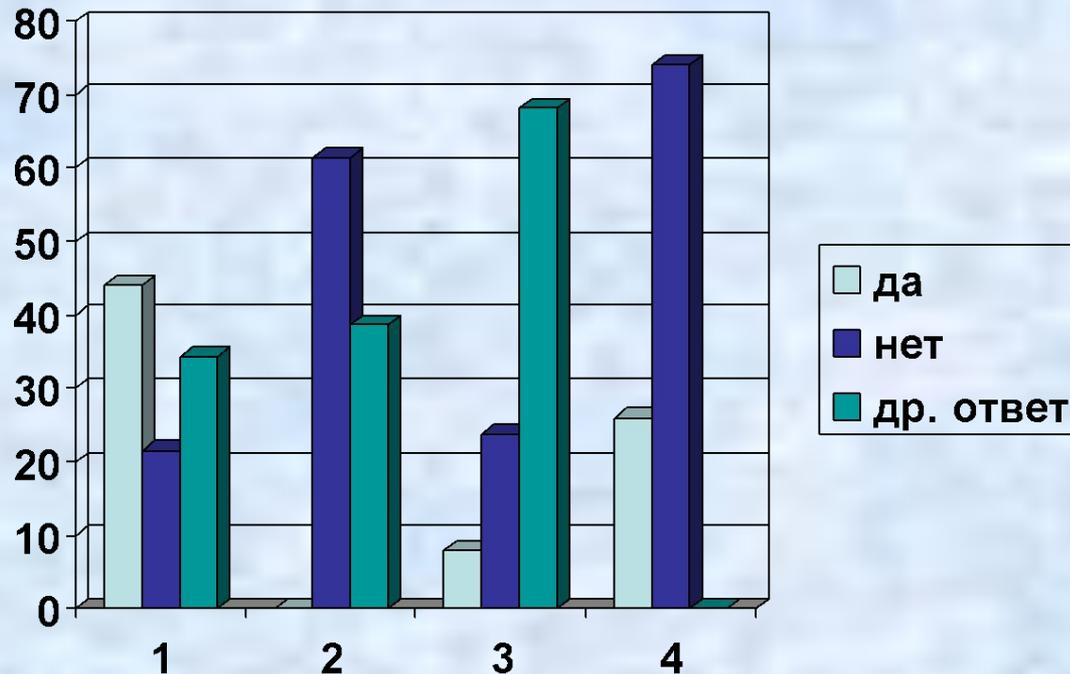
Социальный проект

Цели	Задачи	Ожидаемый результат
<p>Формирование и развитие у детей и подростков культуры здорового образа жизни</p>	<p>Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.</p>	<p>Получение учащимися знаний о правильном (здоровом) питании</p>
<p>Формирование представлений об организации правильного здорового питания</p>	<p>Формирование у подростков осознанного подхода к выбору продуктов питания</p>	<p>Получение учащимися умений делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье</p>
	<p>Развитие творческих, коммуникативных способностей</p>	<p>выбирать пищевые продукты; составлять меню</p>

Механизм действий:

- Сбор информации по теме проекта;
- Поиск партнеров;
- Проведение входного анкетирования;
- Проведение занятий, направленных на формирование навыков культуры питания;
- Издание и распространение листовок;
- Размещение информации о вредных продуктах питания на стендах в вышеуказанных учебных заведениях;
- Организация и проведение акций, мастер – классов;
- Участие в массовых мероприятиях;
- Организация и проведение конкурса «Кулинарный поединок» на базе лицея среди учащихся СОШ и ССУЗов.
- Экскурсия на производство в ЗАО ПЗ «Мелиоратор», молочный цех.
- Проведение итогового анкетирования.

Исследования: (в %)



- 1. Завтракаете ли Вы ежедневно дома?
- 2. Знакомы ли вы с правилами рационального питания?
- 3. Вы согласны с запретом продавать в столовой чипсы и газировку, даже зная, что в этих продуктах присутствует нейротоксический яд?
- 4. Вы кушаете полный завтрак?

Осторожно, еда!



продукт	характеристика
“fast food”	В такой еде много химических ароматизаторов и добавок, т.е. “усилителей вкуса”, которые вызывают «привыкание». Ожирение и инфаркты – таковы последствия любви к гамбургерам и картошке “фри”.
Чипсы	В процессе производства <u>Pringles</u> используется дрожжевое тесто с <u>незначительным</u> добавлением картофеля; добавляют синтетические ароматизаторы и усилители вкуса.
Coca-Cola, Pepsi, Sprite и прочие «лимонады»	Большое <u>количество искусственных добавок (консервантов, подкислителей, подсластителей, ароматизаторов, эмульгаторов, пищевых красителей) и различных кислот,</u> вызывает дефицит кальция и мочекаменную болезнь. В напитки добавляют жаждоусилители.
Сосиски в полимерной оболочке	45 % мясного продукта составляет эмульсия. Т.е. размолотые и уваренные до состояния кашицы – кожи, внутренности и сухожилия. Многие комбинаты <u>обеззараживают непроданное мясо и испорченную колбасу химическими реактивами и снова пускают в переработку.</u>
Бульонные кубики	Состав – это соль (50-60%). Еще треть в их составе – это глутаматы (усилители вкуса), главная опасность которых заключается в том, что они - сильные канцерогены.

Принципы правильного питания

- Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями.
- Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты
- Необходимо соблюдать «правила еды»



Идеальный режим питания школьника:

Завтрак дома - 7.30-8.00;
Горячий завтрак в школе -
11.00-11.30;
Обед дома - 14.00-14.30;
Полдник - 16.30-17.00;
Ужин - 19.00-19.30.

«Правила еды»:



- **Садясь за стол, нужно тщательно вымыть руки**
- **Прежде чем приняться за еду, надо утолить жажду, выпив воды, чая, кваса, овощного, фруктового или ягодного сока.**
- **Не надо вести за столом серьезные разговоры, читать, решать кроссворды.**
- **Принимать пищу следует не торопясь, тщательно ее пережевывая.**
- **После каждого приема пищи надо тщательно полоскать рот.**
- **Для горячих блюд и напитков рекомендуется температура около 60 ° С, для холодных - не ниже 9-12°С.**

Последствия неправильного питания

- Хронический гастрит
- Холецистит
- Дисбактериоз кишечника
- Аллергия
- Головная боль
- Ожирение
- Кариес зубов
- Онкозаболевания
- Заболевания сердца и системы кровообращения.



А как питаешься ты?

Масленица



Мастер –класс от Марковского агротехнического лицея



Назарчук Лилия - студентка лица 1 курса по профессии: повар-кондитер.

Предлагаю Вашему вниманию простую и оригинальную закуску.

Закусочка - [Кальмары в маринаде](#)



Состав:

кальмары - 500 г, лук репчатый - 1 шт, морковь - 2 шт, растительное масло - 2 столовых ложки

Для маринада: вода - 500 мл, гвоздика - 1-2 бутончика, перец душистый - 2-3 горошины, соль - 2 чайных ложки,

сахар - 4 столовых ложки, растительное масло - 2 столовых ложки, уксус винный (или 6%) - 2 столовых ложки

Приготовление:

Тушки кальмаров вымыть, удалить внутренности, очистить от пленок и удалить хрящевую пластину.

Порезать кальмары кольцами или соломкой.

Лук очистить и порезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить и порезать тонкой соломкой.

На разогретой с растительным маслом (2 столовых ложки) сковороде обжарить лук ~2 минуты.

К луку добавить морковь и жарить, помешивая, ~4-5 минут.



Мы думаем, Вы без сомнения знаете,
Что пользу приносит не все, что съедаете.

Запомним и всем объясним очень ясно:
Желудок **нельзя обижать** понапрасну.



Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и веселым,
Ешь побольше овощей
Фруктов, кашек и борщей!