

КНИГА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Презентация ученицы 8 А класса
Школы №10
Бунтовой Дарьи

Цели ПРОЕКТА:

- ▣ Узнать пользу продуктов
- ▣ *Определить необходимые вещества для жизнеобеспечения организма*
- ▣ *Определить полезную пищу для нашего организма*
- ▣ *Рецепты здоровых блюд*



30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для наращивания мышц



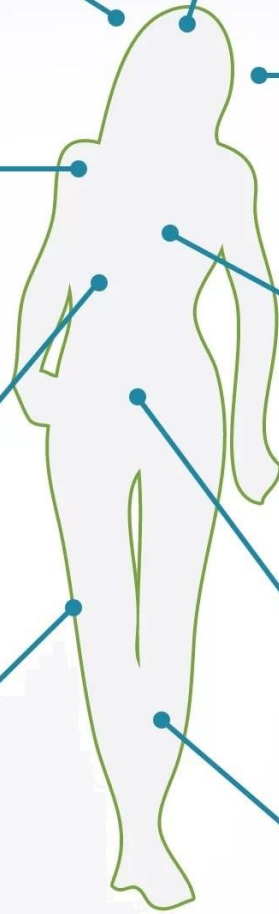
ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и китайская капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай



ВОЛОСЫ

темно-зеленые овощи,
фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



ЦВЕТНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



БЕЛЫЙ
для укрепления
иммунитета



ЗЕЛЕНый
для очищения
организма
от токсинов



КРАСНЫЙ
для улучшения
здоровья
сердца и крови



ЖЕЛТЫЙ
для улучшения
эластичности и цвета
кожи



ОРАНЖЕВый
снижает риск
образования раковых
клеток



ФИОЛЕТОВый
препятствует
формированию
опухолей и подавляет
их рост





ВИТАМИН

A



ВИТАМИН

B1



ВИТАМИН

B2



ВИТАМИН

B5



ВИТАМИН

B6



ВИТАМИН

B9



ВИТАМИН

B12



ВИТАМИН

B13



ВИТАМИН

B15



ВИТАМИН

C



ВИТАМИН

D



ВИТАМИН

E



ВИТАМИН

F



ВИТАМИН

H



ВИТАМИН

K



ВИТАМИН

P



ВИТАМИН

PP



10 самых токсичных продуктов
(загрязняют организм)



кофеин



газированные напитки



фаст-фуд



молоко



бекон



маргарин



кукуруза



консервация



картофельные чипсы



рапсовое масло

10 самых антитоксичных продуктов
(очищают организм от токсинов)



клубника



зелень



чеснок



черника



брокколи



лимон



морковь



лук



яблоко



капуста



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости



Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая



Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель



Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



ИНДЕЙКА-ГРИЛЬ В ПИКАНТНОМ МАРИНАДЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе индейки - 500 гр.;
чеснок - 1 зубчик;
мед - 1 ст. ложка;
соевый соус - 1 ст. ложка;
оливковое масло - 2 ч. ложки;
кунжутное масло - 1 ч. ложка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешиваем оливковое и кунжутное масло. Добавляем мед и соевый соус.
2. Мелко рубим или давим чеснок и добавляем его к маринаду.
3. Отбиваем филе, выкладываем в маринад и оставляем на 1 час.
4. Обсушиваем филе от маринада. Жарим на гриле около 4 минут с каждой стороны.
5. выкладываем филе на тарелку. Оборачиваем фольгой и оставляем на 7-10 минут.



«Салат с бобами»

Ингредиенты, используемые в рецепте:

- фасоль «черный глаз» - 3/4 стакана
- сок лимона - 2 ст.л.
- цуккини - 400г
- соль - по вкусу

для заправки:

- по 3 ст.л. оливкового масла на каждого
- лимон - 1 шт.
- соль и перец - по вкусу.



Инструкции по приготовлению:

Фасоль этого сорта не надо замачивать в воде, т.к. она хорошо разваривается.

Достаточно сперва залить ее водой и прокипятить минуты три, а потом слить воду. Потом залить фасоль свежей водой, добавив в нее 2 ст.л. лимонного сока и соль, накрыть крышкой и варить 25 минут.

Порезать цуккини и проварить 5-7 минут вместе с фасолью. Перед подачей на стол приправить блюдо и полить сверху оливковым маслом. Можно



Вывод:



В последнее время *правильно питаться* стало модно.

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

