



Правильное питание – залог крепкого здоровья

**Подготовила
воспитатель
КОУ ВО «Бутурлиновская школа-интернат
для обучающихся с ОВЗ»
Лепехина Ю.И.**

Цель беседы

❖ Узнать, какие продукты полезны для здоровья

❖ Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда



Основы правильного питания:



- 1. Пища должна быть свежей.**
- 2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.**
- 3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.**
- 4. Не есть в сухом виде.**
- 5. Ограничение в питании.**
- 6. Определенное сочетание продуктов.**
- 7. От пищи должно поступать максимум удовольствия.**
- 8. Медленно пережевывать пищу.**

В вашем рационе должны быть обязательно эти продукты!



Пирамида здорового питания



ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.

Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Рецепт фруктового салата

Понадобится: *груши - 1 штука, яблоки - 1 штука, ягоды (любые) - 150 граммов, взбитые сливки - 250 граммов, сок лимонный - по вкусу, немного корицы - пол чайной ложки, цедра лимона, добавить шоколадную крошку (по желанию).*

Положите ягоды в дуршлаг и промойте под проточной водой.

Затем просушите на полотенце или просто подождите, пока вода стечёт сама.

Очистите яблоко и грушу от косточек и нарежьте мелкими кубиками.

Помните: чем меньше у вас получатся дольки, тем сочнее выйдет салат.

Положите нарезанные фрукты в миску и сбрызните соком лимона.

Для аромата можете добавить цедру лимона и перемешайте. Затем сюда же выложите подсушенные ягоды и заправьте сливками.

Положите порции в мороженицы.



Пробуйте, экспериментируйте и помните – фруктовые салаты – это самые безобидные для фигуры и очень полезные для иммунитета и здоровья десерты!



A top-down view of a wooden surface covered with a variety of fresh fruits and vegetables. The items include pineapples, oranges, cucumbers, bell peppers, tomatoes, starfruit, limes, green beans, asparagus, grapes, apples, pears, plums, blueberries, and eggplants. The text is centered over the middle of the image.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**