

- МБОУ «Октябрьская СОШ»
- Ардатовского района
- Республики Мордовия



Пирамида здорового питания

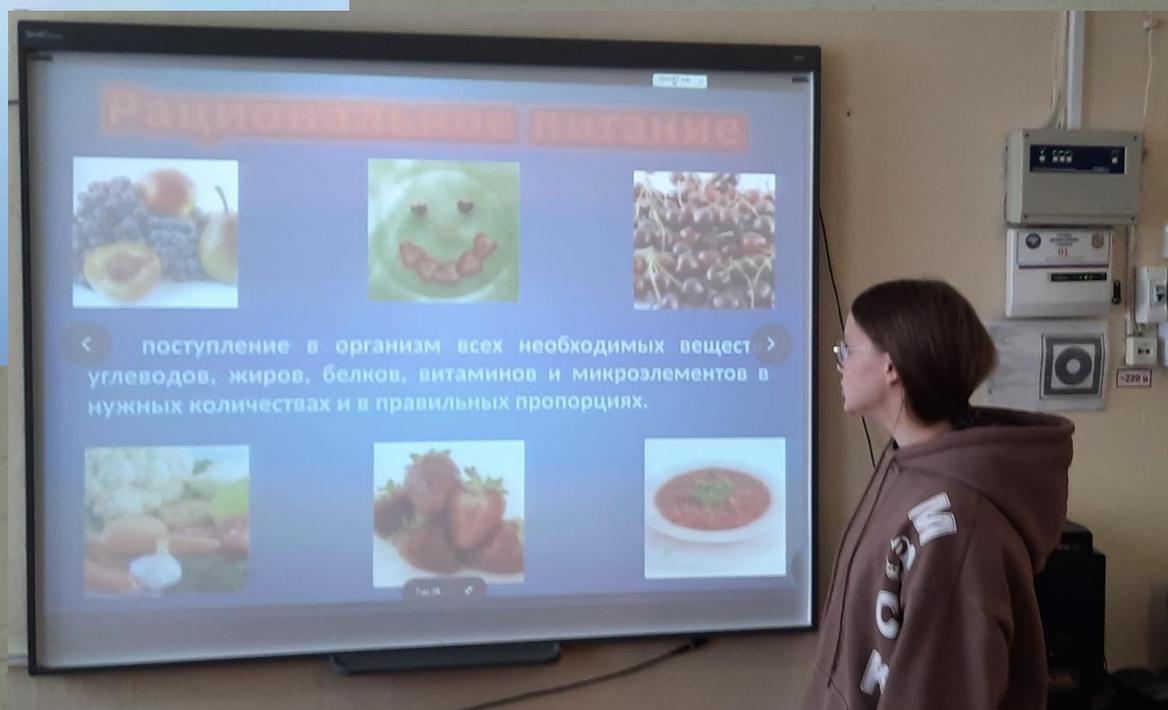


Здоровое питание - залог активной и полноценной жизни!

Я, Саляева Мария, - лидер движения
«Сделаем вместе!»
на платформе «Мир возможностей»
в номинации «Здоровое питание в школе и дома»



Бодрова Татьяна Ивановна –
куратор Акции



Второй год побеждаю в кулинарном баттле.

Вместе с мамой готовили творожную запеканку.

Ингредиенты

- 5 яиц;
- 120 г сахара;
- 500 г творога;
- 100 г сметаны;
- немного растительного масла;
- немного панировочных сухарей.



Приготовление

Миксером взбейте яйца до однородной консистенции. Всыпьте сахар и взбейте ещё раз.

Добавьте творог и сметану и хорошенько перемешайте. Смажьте форму для выпечки маслом и присыпьте сухарями. Выложите творожную смесь и разровняйте. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 45–60 минут, пока запеканка не подрумянится. Приятного аппетита!



Пшённая каша с тыквой - любимое блюдо нашей семьи.

Рецепт:

Тыкву очистить от кожуры, удалить семечки и разрезать на крупные куски. Тыкву сложить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить на слабом огне до размягчения тыквы. Пшено перебрать и тщательно промыть кипятком.

Молоко довести до кипения, опустить в него пшено, добавить сливочное масло, закрыть крышкой и поставить в духовку на 3–5 мин. Готовую кашу смешать с тыквой. Перед подачей посыпать блюдо тыквенными семечками предварительно подсушенными на сковороде.

Приятного аппетита!



Готовить любят и могут и мои одноклассники. Заинтересовала своих подруг: Митенькина Виктория в этом году продемонстрировала своё мастерство вместе с младшими братьями в конкурсе «Секреты семейного завтрака». Их сырники были простые в приготовлении, но отменные на вкус.

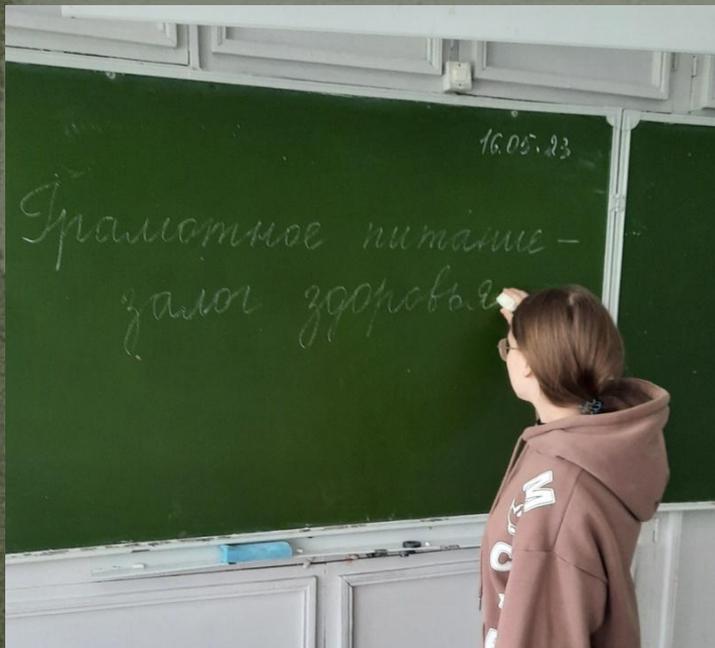


В рамках Недели здорового питания я провела для своих одноклассников урок литературы «Кулинарные предпочтения классиков».

Ребята заинтересовались данной темой. Один мальчик - книголюб решил провести исследование на тему «Литература в тарелке».



16 мая провела урок здоровья в 6 классе, основная задача которого - обобщить знания о составляющих элементах пищи.



Привлечь внимание к проблемам отсутствия культуры здорового питания -
основная цель Урока здоровья, проведённого для одноклассников.



С удовольствием провожу мастер-классы с учащимися начальных классов.



Учащиеся начальных классов были активны на внеклассном занятии

«Питание и здоровье». В игровой форме распределяли продукты на полезные и неполезные, обдуманно составляли меню, с желанием рисовали овощи и фрукты, занимались сервировкой стола...



В рамках проведения Недели здорового питания учащимся нашей школы раздавали памятки и буклеты

В каких продуктах "живут" витамины?

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.



Витамин С — в черной смородине, болгарском перце, помогает для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



**Здоровое питание - здоровый ребенок.
А здоровый ребенок в семье —
это самое важное для родителей.**

**Будьте здоровыми!
Становитесь здоровыми!
Оставайтесь здоровыми!**



Я провела анкетирование «Правильно ли ты питаешься?»

Результаты неутешительные – только 65% опрошенных учащихся нашей школы питаются грамотно. Есть над чем работать в следующем учебном году.

Ссылка на группу - <https://vk.com/im?sel=c17>

Ссылка на чат в ВК – <https://vk.me/join/AJQid3X4YydyMI/IMauPm88w>

Школьники,
запомните главное –
ешь да не жирей,
тогда будешь здоровей!