

Устный журнал

«Вкусно и полезно»

Автор: Кузнецова Елена Евгеньевна
Руководитель проблемной группы
«Здоровьесберегающие технологии»

2015 год



Ответить на вопросы:

Что такое сбалансированное питание?

Что значит правильно питаться?

Какие продукты можно назвать полезными?



Какова пища — таков и
ум,

каков ум - таковы и
мысли,

каковы мысли - таково и
поведение,

какое питание - такова
и судьба".

сатъя шри Саи Баба



МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

Названия блюд

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Сладкие газированные напитки
15. Фрукты (любые)
16. Шоколадный батончик



Вредные продукты



1. Чипсы
картофельные
2. Сосиски
3. Сардельки
4. Газированные
напитки
5. Шоколадный
батончик



Пятёрка вредных продуктов



«Кока-кола»,
«Спрайт»

Картофельные
чипсы



Жирные сорта
мяса



Шоколадные
батончики.



Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и
другие продукты с так называемыми
скрытыми жирами.



Десятка полезных продуктов

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты?



Десятка полезных продуктов

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке.



Десятка полезных продуктов

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми.



Десятка полезных продуктов

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ.



Десятка полезных продуктов

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях.



Десятка полезных продуктов

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг.



Десятка полезных продуктов

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов.



Десятка полезных продуктов

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей.



Десятка полезных продуктов

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий.



Десятка полезных продуктов

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков.



Тест "Как вы питаетесь?"

1. **Как часто в течение дня вы питаетесь?** а) три раза; б) два раза; в) один раз.
2. **Вы завтракаете:** а) каждое утро; б) один-два раза в неделю; в) очень редко, почти никогда.
3. **Из чего состоит ваш завтрак?** а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка; б) из жареной пищи; в) из одного только напитка.
4. **Часто то ли в течении дня вы перекусываете между завтраком, обедом и ужином?** а) никогда; б) один-два раза; в) три раза и больше.
5. **Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?** а) три раза в день; б) три-четыре раза в неделю; в) один раз.
6. **Как часто вы едите шоколад, торты и пироженное?** а) раз в неделю; б) от 1 до 4-х раз в неделю; в) почти каждый день.
7. **Вы любите хлеб с маслом?** а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам; б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье; в) очень люблю и балую себя почти каждый день.
8. **Сколько раз в неделю вы едите рыбу?** а) два-три раза и больше; б) один раз; в) один раз и реже.
9. **Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?** а) раз в день; б) два раза в день; в) три раза и более.
10. **Сколько чашек кофе или чая вы выпиваете в день?** а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и больше.

Тест "Как вы питаетесь?"

Подведем итоги.

Подсчитайте количество баллов.

Ответ **а - 2 очка, б - 1, в - 0.**

21-24 очка. у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

»

Полезные продукты – это продукты, богатые витаминами, минеральными веществами: молоко, бананы, мясо, яйца, рыба (лососина), орехи, семечки, грибы, мед и многое другое.

Сбалансированное питание означает полноценность питательности продуктов, которые мы употребляем. Здесь есть два значения: Первое – достаточное количество калорий и питательных веществ, во избежание дистрофии; Второе – физиологический баланс различных питательных веществ с целью укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний.

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество.