

**Мастер –класс на тему
«Здоровое питание»**



МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

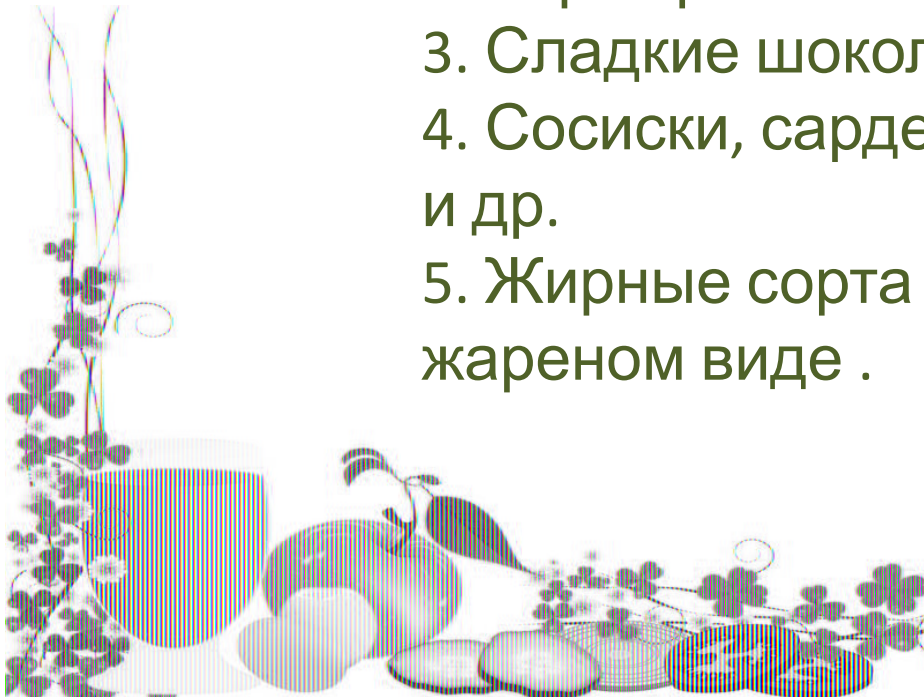
Названия блюд

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп Куринный 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. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. Шоколадный батончик



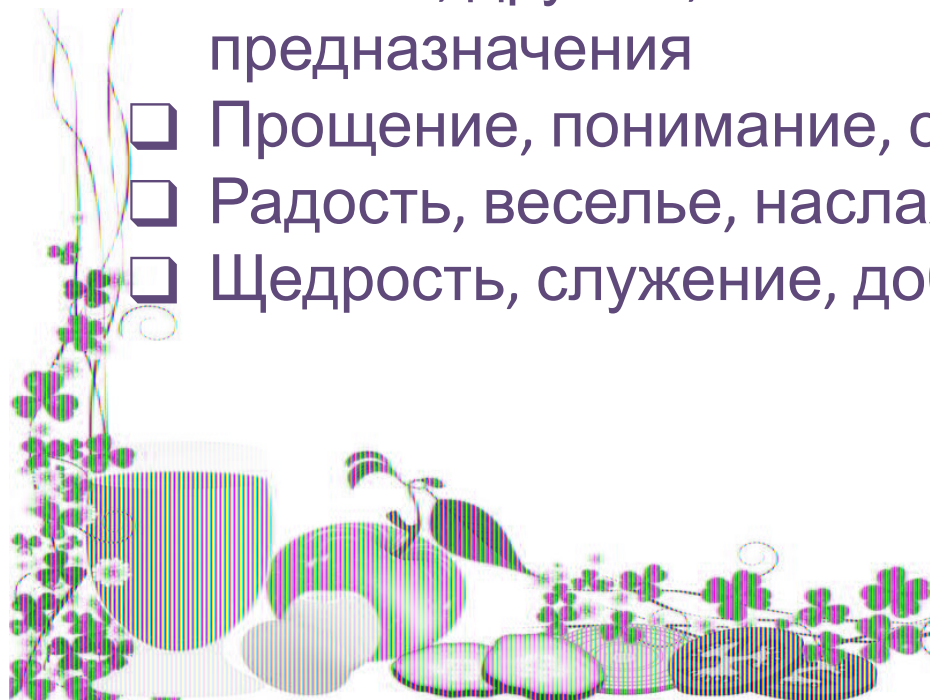
Пятерка самых вредных для человека продуктов

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.
2. Картофельные чипсы.
3. Сладкие шоколадные батончики.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и др.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде .



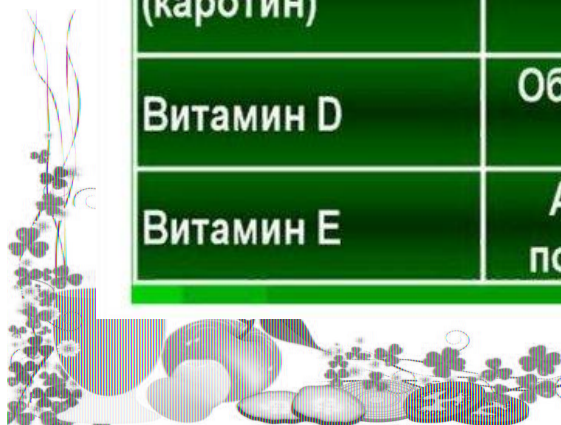
Основные виды позитивных эмоций

- Поток, вдохновение, креативность, открытое мышление, инициатива
- Юмор, энтузиазм, удивление
- Благодарность, уважение, признание других
- Любовь, дружба, осознание высшего предназначения
- Прощение, понимание, сочувствие
- Радость, веселье, наслаждение моментом
- Щедрость, служение, доброта



Значение витаминов

Тиамин (В ₁)	Получение энергии из углеводов	Истощение, паралич, кровотечения
Рибофлавин (В ₂)	Обмен веществ, сохранение слизистых оболочек	Поражение кожи, энтериты, нарушение зрения
Пиридоксин (В ₆)	Обмен жиров, белков	Депрессия, кровотечения
Никотиновая кислота	Углеводный обмен	Дерматиты, диаррея, мышечная слабость
Витамин В ₁₂	Образование эритроцитов, белковый обмен	Анемия, истощение
Витамин С	Антиоксидант, кроветворение, свертывание крови	Цинга, кровотечения
Витамин А (каротин)	Обмен веществ, рост, зрение	Куриная слепота, дерматиты, воспаление глаз
Витамин D	Обмен кальция и фосфора, рост костей	Рахит, остеомаляция, остеопороз
Витамин Е	Антиоксидант, развитие половой системы и мышц	Анемия, мышечная слабость, бесплодие



Вид питьевой воды	Описание
Дождевая	Удивлены? Я тоже. Но, согласно медицинским данным, дождевая вода очень полезна для пищеварительного тракта. Только собирать такую поду надо не в городах, а отдаленных от промышленных центров селах, находящихся в лесу.
Родниковая	Эта вода проходит природную фильтрацию песком и щебнем. Лучший вариант родниковой воды – артезианская, потому что она добывается на глубине 60 м.
Колодезная	Она может быть полезной только в том случае, если вы сможете найти хороший источник подземных вод.
Водопроводная	Ее пить в том виде, в котором она течет из крана, нельзя, потому что она грязная. Прежде, чем использовать такую воду, ее нужно либо кипятить, либо выстаивать в течение 6 ч.
Талая	Это растаявший снег, другими словами. Такую воду тоже нужно добывать в местах, отдаленных от города, чтобы получить от нее пользу.
Минеральная вода	Она в избытке представлена на полках магазинов. Есть газированная и негазированная, человеку полезна любая такая вода.

