

Лига

»»» ШКОЛЬНЫХ
ВОЛОНТЕРСКИХ
ОТРЯДОВ



Ассоциация
волонтерских
центров



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

A group of people, likely a team or class, are standing outdoors in a grassy area. They are all wearing bright green short-sleeved shirts. They are holding their hands together in a circle, with their arms extended towards the center. The background is a blurred green landscape, suggesting a park or schoolyard. The overall mood is positive and collaborative.

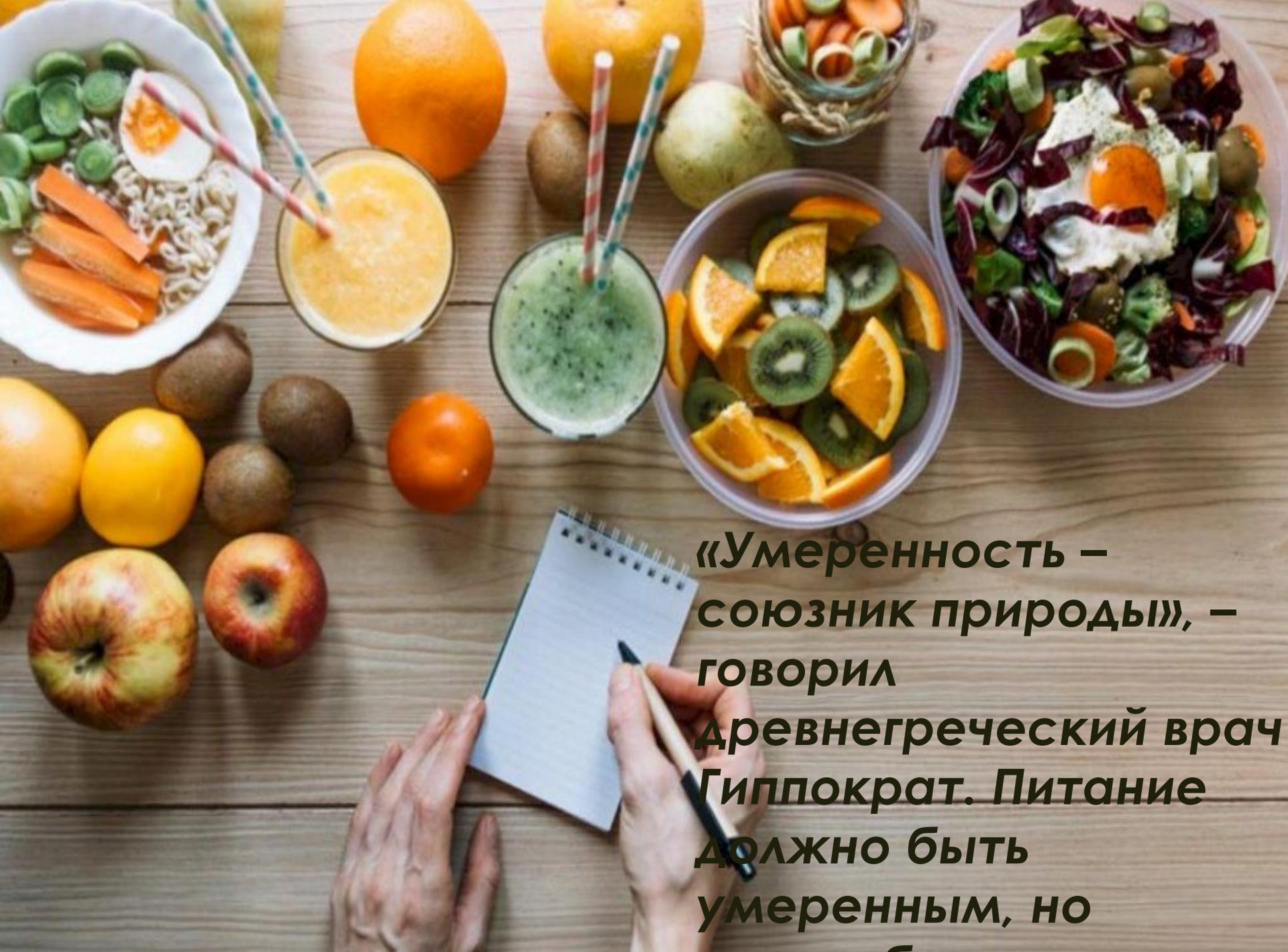
**Мастер – класс
«Мой идеальный
рацион»**

Здоровый

Образ

Жизни

WWW.168.RU



«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач Гиппократ. Питание должно быть умеренным, но



ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ

Выбери 5—6 наклеек полезных продуктов и приклей их на корзину. Можешь дорисовать другие полезные продукты самостоятельно.





Пища должна содержать витамины!

Состав пищи

(питательные вещества)

Органические вещества



белки

жиры

углеводы

Неорганические вещества



Минеральные соли

H₂O



Пищевые вещества – вещества, входящие в состав продуктов питания и используемые организмом для обеспечения своей жизнедеятельности.

ОБЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:

- Белки, жиры, углеводы - основные пищевые вещества в рационе человека. Пищевыми веществами называют такие химические соединения или отдельные элементы, которые необходимы организму для его биологического развития, для нормального протекания всех жизненно важных процессов.



Белки – это сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и дыхания. Основная потребность (3/4 от суточной нормы) твоего организма в белке должна обеспечиваться за счет животной пищи.



Углеводы

ОРЕХИ



САХАР



КАШИ



ОВОЩИ



ФРУКТЫ



ХЛЕБ И МАКАРОНЫ



Углеводы – это источники энергии. Углеводы ты можешь получить из: овощей, фруктов, зелени, ягод, картофеля, круп, хлеба и хлебных изделий, сахара и любых кондитерских изделий. В день тебе требуется около 400 гр. Углеводов.

Источники полезных жиров.



Авокадо



Льняное семя



**Кунжутное масло -
тхина**



Лососина



Халва



Миндаль



Каноловое масло



**Оливки и
оливковое масло**

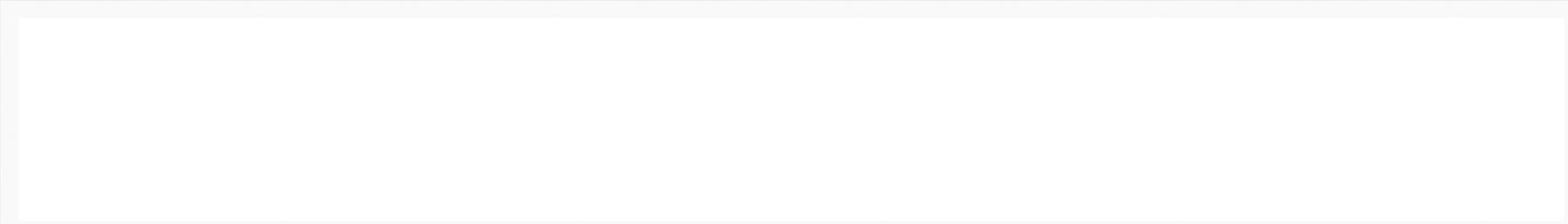


Грецкие орехи



Бразильский орех

ЖИРЫ, ТАКЖЕ КАК И УГЛЕВОДЫ, ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ. В ДЕНЬ ТЕБЕ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ ОКОЛО 80-90 Г. ЖИРОВ. МНОГО ЖИРОВ СОДЕРЖИТСЯ В: ЖИРНЫХ СОРТАХ МЯСА И РЫБЫ, СЛИВОЧНОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛАХ, МАРГАРИНЕ, ОРЕХАХ, СЛИВКАХ, СМЕТАНЕ, СЫРЕ, ТВОРОГЕ, ЯЙЦАХ, КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЯХ. ВАЖНО, ЧТОБЫ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ, ПОТРЕБЛЯЕМЫХ С ПИЩЕЙ, НЕ ПРЕВЫШАЛО НОРМУ.



Вид продукта	Какие пищевые вещества содержит	Как часто можно есть этот продукт



Обед

Наиболее обильный прием пищи в течение дня.

Он должен состоять из трех блюд:

- Первое (супы, бульоны)
- Второе (мясные, рыбные, крупяные или овощные блюда)
- Третье (компот, чай)





ВТОРОЕ ЗАДАНИЕ

Составь своё меню обеда. Нарисуй или напиши названия блюд.

Составь своё меню для ужина, нарисуй блюда или напиши их названия.



Многие продукты обладают буквально «волшебными» свойствами.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1. Разнообразие. Ежедневно в твой рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каши, мясо или рыба.
- 2. Адекватность. Количество энергии, которое ты получаешь с пищей, должно соответствовать энергии, которую ты тратишь в течение дня.
- 3. Регулярность. Ешь 4-5 раз в день в одно и то же время
- 4. Безопасность. Ешь только свежие продукты. С осторожностью пробуй новые, неизвестные тебе блюда.
- 5. Удовольствие. Садись за стол в хорошем настроении. Не забывай о правилах этикета и сервировки стола.

ТРЕТЬЕ ЗАДАНИЕ

Утверждаю _____
Директор столовой _____



Меню на _____

Завтрак

Обед

Полдник

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

