

# Лига

»»» ШКОЛЬНЫХ  
ВОЛОНТЁРСКИХ  
ОТРЯДОВ



Ассоциация  
волонтерских  
центров



A group of people, likely a team or class, are standing outdoors on 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»**

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

[WWW.168.RU](http://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

## Неорганические вещества



**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**

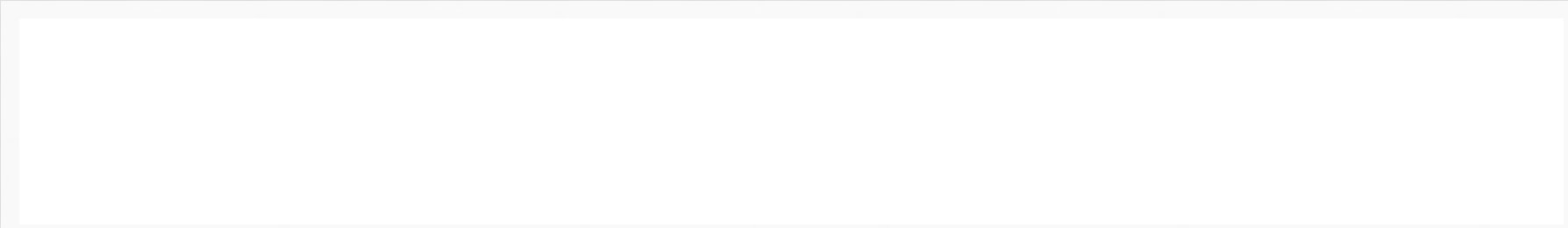


**Грецкие орехи**



**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.



<b>Вид продукта</b>	<b>Какие пищевые вещества содержит</b>	<b>Как часто можно есть этот продукт</b>



# 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

