

# Здоровое питание

Выполнила:  
Елисеева Варвара

Учитель: Федулова Ирина  
Анатольевна



**Правильное питание** (или здоровое питание) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу.



- **Правило 1. Еда – это в первую очередь основа для жизнедеятельности**
- **Правило 2. Здоровое питание убережет ваш организм от преждевременного старения**
- **Правило 3. В здоровом питании компромиссам не место**
- **Правило 4. Запеченная, тушеная и вареная еда полезнее**



# Хлеб из цельных злаков, овсяные хлопья, рис и макаронные изделия



# Овощи и фрукты



# Мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца и орехи



# Молоко, кефир, сыр, йогурт



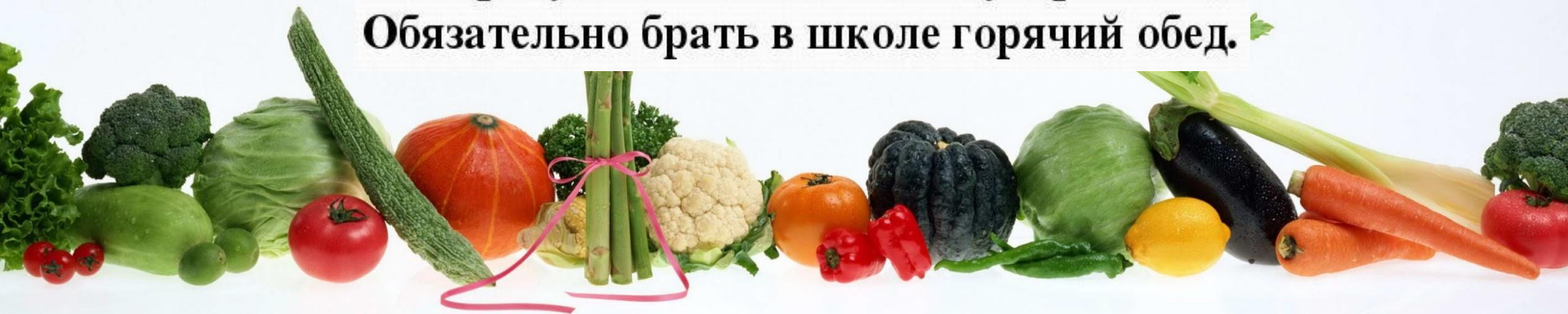
# Пирамида питания





# Правила питания школьников

В питании всё должно быть в меру;  
Пища должна быть разнообразной;  
Еда должна быть тёплой;  
Тщательно пережёвывать пищу;  
Есть овощи и фрукты;  
Есть 3—4 раза в день;  
Не есть перед сном;  
Не есть копчёного, жареного и острого;  
Не есть в сухомятку;  
Меньше есть сладостей;  
Не перекусывать чипсами и сухариками;  
Обязательно брать в школе горячий обед.



# Рецепт «Здорового блюда»

## Фруктовый салат

Вам потребуется:

Яблоко – 1 штука (сладкое, красное)

Киви – 2 штуки (мягкий – это признак сладости)

Банан – 1 штука (среднего размера)

Апельсин – 1 штука (маленького размера)

Йогурт – 4 столовые ложки (любой йогурт)

Орехи – для сервировки (любые)

Приготовление:

Каждый фрукт очистить от кожуры. Из яблока следует удалить семенную часть. Банан режется вдоль и только потом на кубики. Все остальные фрукты нарезаются так же кубиками. С апельсина перед нарезанием следует удалить максимальное количество пленки.

Все фрукты складываются в пиалу для подачи, с помощью ложки перемешиваются.

Сверху фруктов наливается йогурт. Перемешивать салат не стоит, чтобы он не потерял свой красивый вид.

Грецкий орех (или любой другой) следует немного порубить ножом и насыпать им верхушку салата.

**Блюдо готово к подаче!**



**Спасибо за внимание!**

