Смузи в системе здорового питания школьника

Подготовили (а также приготовили и попробовали) ученики 1 «В» класса

Правильное питание - основа здорового образа жизни.

Питание является основой жизни, главным фактором, определяющим здоровье, долголетие и работоспособность человека. При любых нарушениях питания резко снижается способность противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, стрессам, повышенным умственным и физическим нагрузкам.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия –15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи - вкусная и полезная добавка к еде

20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

Идеи полезного и быстрого перекуса для школьника

Обработайте руки кожным антисептиком или антибактериальными салфетками

Смузи - быстро, вкусно, полезно!

батончик

печенье

хлебцы

злаки

молоко

фрукты

сушеные фрукты

кефир, йогурт, ряженка

молоко

сыр

овощи

Что такое смузи?

Смузи – плотная смесь из перемолотых в блендере овощей, фруктов, ягод, трав, сухофруктов (на ваш выбор

- В отличие от соков, сохраняет в себе всё самое лучшее от исходных ингредиентов: клетчатку, витамины, вкус и текстуру продуктов. Это полноценная еда.

Почему именно смузи?

- Один стакан смузи умещает в себе дневную норму фруктов и овощей.
- Смузи — это быстро и просто.
- В смузи вкусно всё (даже шпинат).
- Смузи- целый стакан витаминов, минералов и клетчатки.
- Смузи поспособствуют здоровому пищеварению.
- Смузи крепляют иммунную систему.

Приготовить смузи очень просто

во время приготовления смузи старайтесь проявить больше креатива. Попробуйте сделать смузи с овсянкой или другими интересными ингредиентами.

Смузи бывают разные. Добавляйте любимые фрукты и овощи!

Экспериментируйте с ингредиентами!

Спасибо за внимание!

Обязательно попробуйте смузи!
Это очень вкусно и полезно!