



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



батончик



печенье



Смузи - быстро, вкусно, полезно!



хлебцы



молоко



сушеные фрукты



кефир, йогурт, ряженка



сыр



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 вмещает 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 способствуют здоровому пищеварению.
- Смузи укрепляют иммунную систему.



Смузи-здоровье в бокале!

Прекрасный заряд энергии



Смузи против бессонницы



Поможет расслабиться



Хорош для иммунной системы



Цвет, гладкость кожи



Сжигает калории



Против расстройства желудка



Увеличивает активность иммунной системы



Успокаивает желудок





Приготовить смузи очень просто

Во время приготовления смузи старайтесь проявить больше креатива. Попробуйте делать смузи с всянкой или другими интересными ингредиентами.

Смузи бывают разные. Добавляйте любимые фрукты и овощи!



Вкусно
и
полезно

СМУЗИ
из черной
смородины

Ингредиенты:

3 горсти
черной
смородины

Illustration of a glass bottle filled with a red smoothie, topped with a black and white striped straw and fresh black currants. The bottle has a speech bubble that says "Вкусно и полезно". To the right, there is a decorative frame containing the title "СМУЗИ из черной смородины" and the ingredients list "Ингредиенты: 3 горсти черной смородины". The background is purple with white geometric patterns and hearts.



СВЕКОЛЬНЫЙ
СМУЗИ

1 ЯБЛОКО

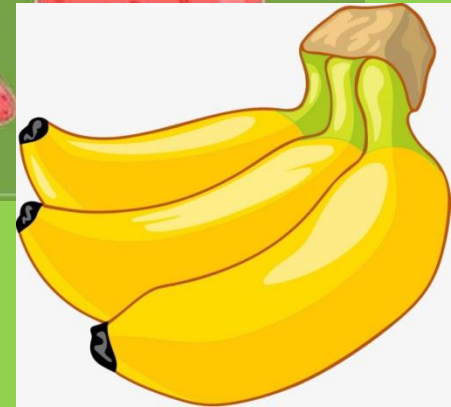
2 СВЕКЛЫ

1/2 ОГУРЦА

1 ЛИМОН

Illustration of a glass jar filled with a red smoothie, topped with a green and white striped straw, a slice of orange, and fresh mint leaves. To the right, there is a decorative frame containing the title "СВЕКОЛЬНЫЙ СМУЗИ" and a list of ingredients: "1 ЯБЛОКО", "2 СВЕКЛЫ", "1/2 ОГУРЦА", and "1 ЛИМОН". The background is grey with white hearts.

Экспериментируйте с ингредиентами!



Спасибо за внимание!

Обязательно попробуйте смузи!
Это очень вкусно и полезно!

