



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**

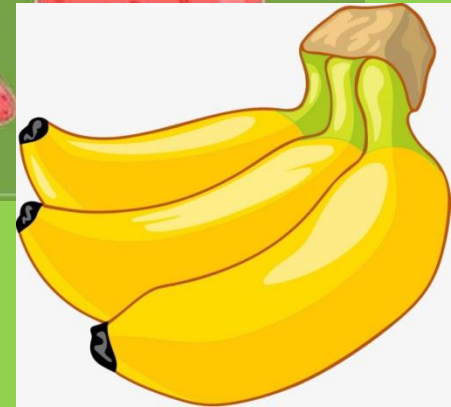
Во время приготовления смузи старайтесь проявить больше креатива. Попробуйте делать смузи с всянкой или другими интересными ингредиентами.

# Смузи бывают разные. Добавляйте любимые фрукты и овощи!





# Экспериментируйте с ингредиентами!



# Спасибо за внимание!

Обязательно попробуйте смузи!  
Это очень вкусно и полезно!

