

Исследовательская работа

**ТЕМА: «ПОЛЕЗНО ЛИ МЯСО
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ
РОДИТЕЛЕЙ?»**

Выполнили: Мусин Саян и
мама

ВЫБОР ТЕМЫ:

В нашей семье не на последнем месте в рационе питания стоит мясо. У нас два сына и как издревле повелось, чтобы вырастить настоящих богатырей мы стараемся в меню несколько раз в неделю примерно 4-5 раз вносить мясо. Интересно узнать насколько это полезно для здоровья и развития наших деток?



ЦЕЛЬ:

Узнать и рассказать насколько полезно мясо.

Задачи:

- Изучить виды мяса;
- Рассказать о пользе мяса;

КАКИЕ ВИДЫ МЯСА БЫВАЮТ.

мясо курицы

Основная польза мяса птицы — легкая усвояемость, хороший вкус и относительно быстрая обработка. .

Наиболее вредные места в птице — кожа и внутренние органы. Поэтому, во время соблюдения диеты, не ешьте кожу птицы.

Куриное мясо содержит 15-18% белка и только 4% жира. В нем великолепно сбалансированы насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

Курица богата витаминами А, D и E, содержит важные минералы, такие как железо и фосфор.

Жир домашней птицы богат насыщенными жирными кислотами, которые обладают хорошей усвояемостью. Так же в нем мало соединительных тканей (сухожилий).

Не перегружая пищеварительную систему, идеально подходит для питания спортсменов, пожилых людей, а также детей.

мясо индейки

Мясо индейки так же полезно для организма. В нем много белков, в отличие от жира, который массово сконцентрирован в коже.

В 100 граммах индейки всего 136 ккал , 25 г белка и 3 г ненасыщенных жиров. Наибольшее скопление жира в темном мясе.

Не забываем и про железо, цинк, фосфор и витамин В. Цинк играет важную роль для поддержания иммунной системы.

Несомненный плюс — наличие селена. Этот минерал необходим для здоровья, ведь он известен как мощный антиоксидант.

Белое мясо индейки составляет 70% от общей массы. Хотя разница с калорийностью темного составляет всего 10 ккал. В целом, мясо индейки очень полезно для людей, ведущих активный образ жизни или сидящих на диете.

мясо кролика

Жирность мяса кролика колеблется от 6 до 20%, белкового вещества в нем от 18 до 23%.

Крольчатина имеет высокое содержание полноценного белка и низкое количество соединительных белков.

Легкая воспринимаемость организмом человека делает кролика полезным для детей и взрослых.

Диетические качества в значительной степени определяются низким холестерином и высоким содержанием лецитина.

Мясо говядина

Говядина богата белками, витаминами B6, B2 и B12, селеном, фосфором и ниацином.

Также она является ценным источником железа и цинка, благотворно влияющими на здоровье.

Утиное мясо

Для организма в большом количестве витаминов и питательных веществ, утятина содержит: витамины группы B (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9, B12), а также витамины E и K. Мясо утки богато селеном, фосфором, цинком, железом, медью, калием, кальцием, магнием. Наряду с этим утятина довольно жирный продукт, содержащий насыщенные жирные кислоты, которые могут образовывать холестериновые бляшки в сосудах.

Конина самое чистое в природе мясо, которое к тому же гип аллергенно и прекрасно усваивается детским организмом. Конина – легкоусвояемое диетическое мясо, содержащее большое количество полноценного белка, оптимально сбалансированного по аминокислотному составу. Если говядина полностью переваривается в человеческом организме за 24 часа, то конина всего за 3.

Среди всех видов мяса конина содержит больше всего полноценного белка от 20-25%, а так же воды от 70-74%, жира от 2,5-5 % и золы 1%. Конина содержит калий, натрий, фосфор, железо, медь, магний, аминокислоты, тиамин, рибофлавин, никотины, витамины группы B, A, PP, E.

Под мнению диетологов, польза конины в том, что содержащиеся в ней жиры являются чем-то средним между жирами животного и растительного происхождения. При употреблении конского мяса в пищу проявляется желчегонный эффект. Благодаря своей способности понижать содержание холестерина в крови, конина является превосходным продуктом для регулирования обменных процессов в организме, а низкая жирность делает ее вполне подходящей для диет, направленных на снижение веса.

Не отказывайте ребёнку в мясных продуктах

Для нормальной работы **организм крохи** нуждается в пищевых веществах, причем в строго определенном соотношении. Это и **белки**, и углеводы, и минеральные вещества.

Основа жизни - это белок. Он есть во всех органах и тканях.

Красные кровяные тельца крови - эритроциты - содержат **белок гемоглобин**, транспортирующий по всему телу кислород. Но больше всего **белка** в мышцах, благодаря которым мы двигаемся.

Белок мы получаем с пищей. В желудке и кишечнике он расщепляется на отдельные аминокислоты, которые в свою очередь образуют новые, свойственные организму белки.

Этот процесс называется **биосинтезом белка** и происходит он непрерывно.

Если **белка** с пищей поступает недостаточно и аминокислот для образования нового **белка** не хватает, начинается распад собственных белков тела. В результате мышечная сила уменьшается, начинают страдать все органы, а в тяжелых случаях даже сердечная мышца.

То есть без **белка** жизнь совершенно невозможна!

КАК МЫ ГОТОВИМ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО БЕШБАРМАК



ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДО НУЖНО
1) ПРИГОТОВИТЬ МЯСО, ЭТО РАЗМОРОЗИТЬ И ПОМЫТЬ.



2) СЛОЖИТЬ МЯСО В КАСТРЮЛЮ.



3) ПОДГОТОВИТЬ СОЧНИ





Подготовим лук для приправы блюда



А вот лук Саяну не нравится



ГОТОВИТЬ НУЖНО С ЛЮБОВЬЮ И ТОГДА ВСЕ ПОЛУЧИТЬСЯ
ТАК ЖЕ ВКУСНО КАК У НАС.



ВЫВОД:

В овощах содержится клетчатка, она не дает застаиваться непереваренной пище, выводит все лишнее. Клетчатка содержится не только в овощах, но и в буром рисе, гречневой крупе, макаронах из твердых сортов пшеницы. Пусть и эти продукты будут Вашим гарниром к **МЯСУ.**

Желаем всем здоровья и приятного аппетита!

