

Здоровое питание

«Все счастье в том, чтобы не спеша позавтракать»



Завтрак помогает нам проснуться и поднять настроение

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ



Углеводы – это энергия в чистом виде, необходимая для утреннего «оживления» организма.

Белок даёт ощущение сытости на весь день.



ненасыщенные жиры – усваиваются быстрее



Полезные продукты на завтрак



фрукты и овощи (стакан свежеприготовленного сока, салат из свежих фруктов с йогуртом, салат из свежих овощей со сметаной)

Полезные продукты на завтрак

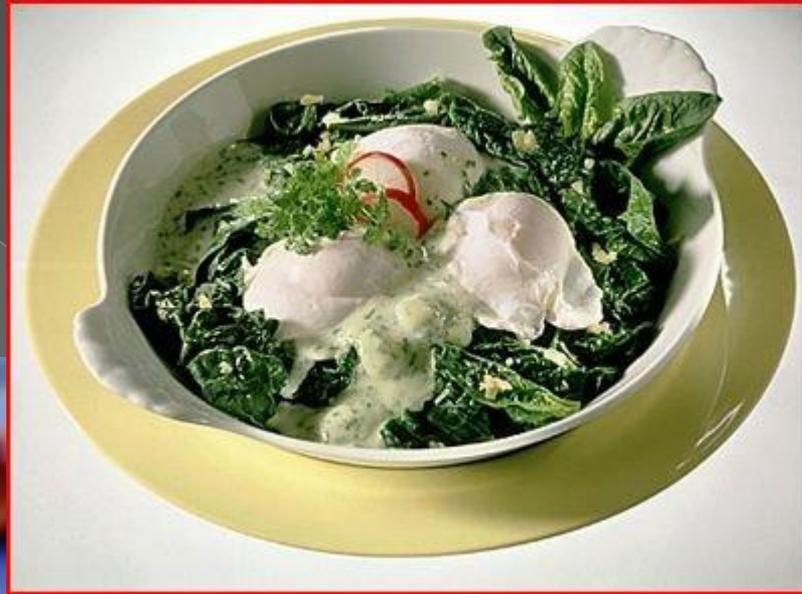


Молочные и зерновые продукты



Полезные продукты для завтрака

Протеины- яйца и сыр



Вредные продукты



Проект меню здорового завтрака



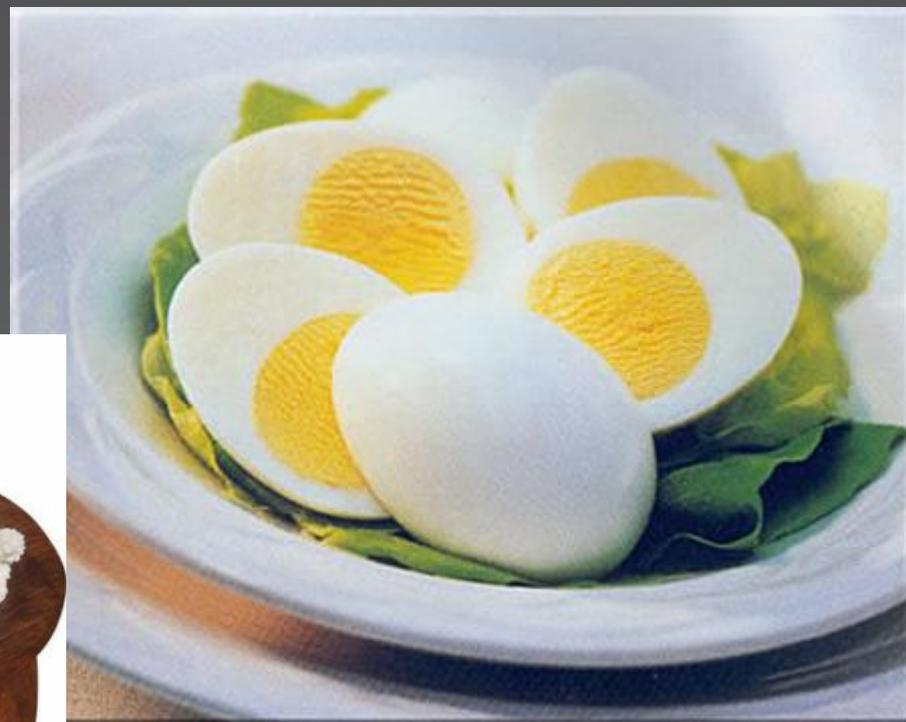
Овсянка – очень полезна, особенно по утрам



Гречневая каша также полезна из-за содержания витаминов

Проект меню здорового завтрака

Яйца содержат много белка, витаминов и микроэлементов



Творог – это белки, незаменимые аминокислоты, витамины, кальций и фосфор



Проект меню здорового завтрака

Сыр дает энергию и повышает настроение



Йогурт содержит легкоусвояемые белки и кальций



Хлеб богат углеводами, витаминами группы В



Проект меню здорового завтрака



Фрукты , мед , джем дадут заряд энергии, бодрости, здоровья

Разработка проекта

Состав завтрака :

1. Основное блюдо (горячее овощное, рыбное, каша, блюдо из творога)
2. Дополнительное блюдо (салат из овощей, фруктов)
3. Напиток (чай, какао, молоко, сок)



Защита проекта

- План защиты:
- Объявить название разработанного меню
- Обосновать выбор (экономическая оценка, скорость приготовления, полезность)
- Технология изготовления одного из блюд проекта.
- Самостоятельно и объективно оценить выполненную работу.

Повторение:

1. Почему надо завтракать?
2. Назовите продукты для здорового завтрака.
3. Как вы понимаете выражение послужившее эпиграфом к нашему уроку.

Домашнее задание

Разработать меню здорового завтрака для своей семьи.