



«Правильное питание».



Питание- необходимость человека.



Что такое здоровое питание?



- ✓ разнообразие продуктов
- ✓ сбалансированный рацион
- ✓ вкусно
- ✓ недорого
- ✓ полезно для всех



Самые полезные продукты.



Витамин А.

Улучшает наше зрение.



СЫР



ЯЙЦА



ПЕЧЕНЬ



БРОККОЛИ

МЯСО



РЫБА



МОРКОВЬ

ВИТАМИН А

ДЫНЯ



АБРИКОС



ПЕРСИК

АВОКАДО



ПЕРЕЦ



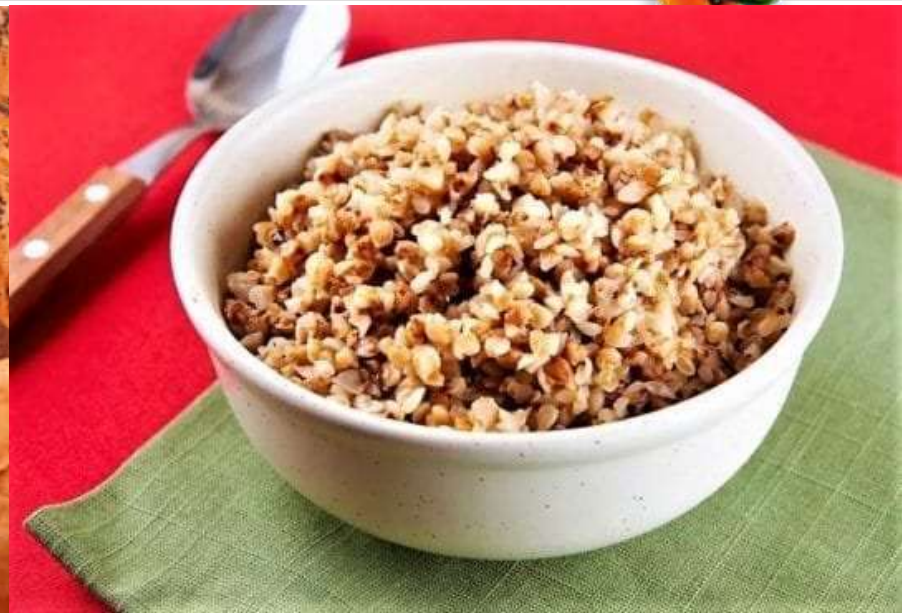
ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



Витамин В. Заботиться о пищеварении.



Витамин С.

Повышает иммунитет.



ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЁРНАЯ
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН

ВИТАМИН С



ПОМИДОР



КАПУСТА



ЯБЛОКО



ЛЕМОН



РЕДИС



КАРТОФЕЛЬ

Витамин D. Укрепляет кости.



«Самые вредные продукты»



Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.





Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.





По данным, на сегодняшний день в мире страдают ожирением или имеют лишний вес более 177 млн детей, причем из них 22 млн - малыши в возрасте до пяти лет.

«Полезные продукты».



- ✓ В яблоках содержатся кислоты, кот. помогают бороться с гнилостными бактериями. В состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток



- ✓ Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней.



- ✓ Богат полезными веществами, силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы.



- ✓ Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно рака кожи.



- ✓ Орехи полезны для работы сердца, для зрения, на процентов снижают риск заболевания сахарным диабетом. сахарным диабетом сахарным диабетом.



- ✓ Присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина.



- ✓ Мед является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.



- ✓ В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости.

**«Наше здоровье – в наших
руках и не стоит «ждать
милостей от природы».**





«ГОТОВИМ ДОМА».



Овсяные батончики

Ингредиенты:

2 стакана овсяных хлопьев



2 банана



1 стакан мёда



Кокосовая стружка — по вкусу



Изюм или другие сухофрукты — по вкусу



Духовку разогревают до 140 градусов. Напомним, духовкой пользуется только взрослый.

Малыш чистит, режет на кусочки и мнёт бананы. В другой посуде смешивает овсянку, орехи и сухофрукты. Добавляет банан и мёд, хорошо всё перемешивает. Кладёт на противень бумагу для запекания и выкладывает массу, аккуратно распределяет её вилкой по поверхности.

Массу выпекают 20–25 минут, остужают и нарезают на батончики.

Мини-омлет из брокколи с сыром

Ингредиенты:

2 яйца 

Варёная головка брокколи 

1 стакан твёрдого тёртого сыра 

Щепотка соли 

Щепотка мускатного ореха 

Дети разделяют брокколи на соцветия. В большой миске венчиком взбивают яйца. Старшие сами трут сыр, смешивают его с брокколи, солью и мускатным орехом. Половником распределяют смесь в формы для выпечки маффинов. Омлет запекают 10–12 минут при 180 градусах.



Этот рецепт под силу даже малышам. Блюдо заменит обычные детские йогурт и творожок, в которых содержится сахар. Маленькие помощники на кухне режут любые сезонные фрукты на мелкие кусочки и смешивают с несладким йогуртом. Лучше всегда добавлять немного банана, он придаёт сладость.

Йогурт с кусочками фруктов

Ингредиенты:

Несладкий йогурт 

Половинка банана 

Любые сезонные фрукты 



Печенье

Ингредиенты:

1,5 стакана муки



Полстакана сахара



Чайная ложка ванильного сахара



Стакан размягчённого сливочного масла



Яйцо



Разрыхлитель



- ✓ Дети кладут в большую миску все сухие ингредиенты. Добавляют маленькие кусочки масла, а после — яйцо, каждый раз перемешивая смесь. Разминают получившееся тесто и делают из него шар. Тесто заворачивают в прозрачную плёнку и убирают в холодильник на 40 минут. После его раскатывают скалкой. При помощи формочек малыш вырезает печенье разных форм.
- ✓ Выпекают 8–10 минут при 180 градусах.
- ✓ Можно сделать по 2 печенье одинаковой формы, намазать вареньем одно готовое печенье и соединить с другим.

«Детский оливье»

Ингредиенты:


3 яйца 

5 варёных картофелин 

2 варёные моркови 

2 свежих или солёных огурца 

Сметана — по вкусу 

Соль — по вкусу 



Хорошо остудите овощи и предложите юным помощникам их почистить. Картошку смогут почистить даже малыши прямо руками, а морковь — дети постарше при помощи ножа. Они также чистят яйца, а после нарезают все овощи на небольшие кусочки. Салат заправляют сметаной, солят и хорошо перемешивают.





Будьте здоровы!

