

Про Движение

Я - здоров!

1 «Б» класс
МБОУ СОШ №73
г. Самара

Май 2019 г.

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ
ПИТАНИЯ



ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



РОСТ И РАЗВИТИЕ

Это вредно!



Это полезно!



Модель тарелки

Используйте модель тарелки для сбалансированного питания.
Она поможет вам определить сколько необходимо продуктов ежедневно
из разных продуктовых групп



Правильный режим питания

- 1). Прием пищи в одно и то же время.
- 2). 4-5 разовое питание.
- 3). Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов.
- 4). Между ужином и началом сна 3-4 часа.



Лимонные батончики-мюсли

Ингредиенты:

- курага, 100г
- лимон или лайм, ½ шт.
- мед, 1 ст. л.
- грецкий орех, 40г
- миндаль, 40г
- геркулес, 40г

Приготовление:

Лимон хорошо промыть, нарезать на крупные куски вместе с кожурой.

Освободить от косточек и измельчить в блендере. Курагу замочить в кипятке на 10 минут, промыть, измельчить в блендере. Орехи также измельчить.

Смешать курагу, лимон, добавить мед, орехи и всыпать хлопья.

Хорошо перемешать.

Уложить массу, на противень застланный пергаментной бумагой, толщиной около 1 см. Поставить в духовку при 200°C, на 15-20 минут.

Следить чтобы не подгорело.

Вытащить и завернуть в пищевую пленку, убрать в холодильник на 3-4 часа до полного застывания.

Нарезать на батончики.

