

Что такое пищевая тарелка. Размер порции.

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ 



Влияние питательных веществ

???



- В каких продуктах содержится много белков?
- Почему важно употреблять достаточное количество белков?
- Какие питательные вещества обеспечивают энергией?
- Какие продукты содержат витамины и минеральные вещества?
- Какое влияние оказывают витамины на организм человека?





Пищевая тарелка



➤ Какие продукты занимают большую часть пищевой тарелки?

➤ Как вы думаете, достаточно ли в течении дня вы едите овощей и фруктов?



- Запишите на отдельных листочках названия продуктов, которые вы ели вчера в течении дня.
- Разложите название продуктов по секторам пищевой тарелки.
- Достаточно ли вы съели в течении дня овощей и фруктов?





Пищевая тарелка

Больше
овощей и фруктов!



- ▶ Третью часть нашего рациона должны составлять овощи и фрукты.
- ▶ Помните правило! **2+5**
2 порции фруктов и 5 порций овощей.





Размер порции овощей и фруктов

Важно не только что мы едим, но и сколько.

Ваши руки могут стать лёгким и доступным способом измерения!

Как рассчитать размер порции овощей и фруктов?



ПРИМЕРЫ ПОРЦИЙ:



≈ 130 г

ЛИСТОВОЙ
ЗЕЛЕНИ



≈ 1

БОЛЬШАЯ
МОРКОВКА



≈ 130 г

БРОККОЛИ



≈ 1

НЕБОЛЬШОЙ
ПОМИДОР



≈ 2

АБРИКОСА



Порция овощей и фруктов – возьмите столько, сколько поместится в ваших ладонях





Как Добавить фрукты и овощи в рацион

- В какие приемы пищи можно включить фрукты?
- В какие приемы пищи можно включить овощи?

Завтрак:

Свежие ягоды или фрукты
в кашу/готовый завтрак/
йогурт без добавок

Ужин:

Запеченные с сыром овощи
или салат из свежих овощей



Обед:

Салат из свежих овощей
или порезанные овощи

Полдник:

Свежие фрукты или ягоды





Как Добавить фрукты и овощи в рацион

Есть ли идеи для перекуса?



! ОВОЩИ – ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ ДЛЯ ПЕРЕКУСА!

Возьмите с собой палочки из огурца и моркови или кусочек сыра с томатами черри.



- Подумайте! Чем вы наполните ланч бокс для перекуса в разное время года.
- Нарисуйте ланч бокс для перекуса летом, зимой.





Веселые и полезные рецепты



- Какие продукты нужно подготовить?
- Какое оборудование использовали при приготовлении блюда?
- На каких этапах понадобилась помощь взрослых?
- В какие приемы пищи можно рекомендовать это блюдо?





Домашнее задание

Загрузить свой рецепт в кафе Города здоровья на сайте www.prav-pit.ru





До новых встреч в лагере Здоровья!

