

Городской конкурс акций  
«Детство – территория здоровья»

Акция  
«Здоровое  
питание»



Время проведения акции: 1 полугодие 2011- 2012 учебного года

МБОУ гимназия № 12 города Липецка, 7Г класс

Классный руководитель, куратор класса: Волкова Алла Александровна

П

Кл. руководитель Волкова А.А.

Здоровое питание – один из важнейших компонентов здоровья человека. Правильное питание поможет не только оставаться в прекрасной форме, но и позволит чувствовать себя более энергичным, легким и работоспособным человеком. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд.

Учащиеся 7Г класса решили переходить к здоровому питанию постепенно. Зная основные правила питания, каждый человек может самостоятельно составить сбалансированный рацион, подобрать правильные продукты питания, разработать здоровое меню для своей семьи с учетом своих финансовых возможностей. Для правильного и здорового питания совсем необязательно покупать дорогие продукты, намного важнее как эти продукты можно приготовить.

### Цели проекта:

1. Подготовить и провести классные часы по теме «Здоровое питание»
2. Разработать правила здорового питания, издать буклеты.
3. Принять участие в гимназическом конкурсе «лучшее дежурство по столовой».
4. Разработать меню из правильных продуктов питания. Приготовить завтрак, обед или ужин совместно с членами своей семьи.

### Участники:

7Г класс, ученики начальной школы, родители, педагоги.



## 1 этап.

### Цикл классных Часов «Здоровое питание».

В течение первой четверти творческие группы класса выступали с сообщениями о здоровых продуктах и правилах приготовления «здоровой» пищи.



## 2 этап. Правила здорового питания.

Для учащихся были разработаны основные правила здорового питания, выпущены буклеты и листовки.

### НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).
- Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.
- Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.
- Постарайтесь ограничить потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда лучше будут недосолёнными, чем пересолёнными. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.
- Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.
- В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.
- Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но внимание, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.



- Здоровое питание - это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.





#### 4 этап.

#### Проект «Здоровое питание в семье»

Каждый ребенок вместе с родителями разработал меню по правилам правильного питания. После разработки меню выходной день был организован завтрак, обед или ужин по разработанному ранее меню.

Ниже представлены творческие отчеты некоторых обучающихся класса.

#### Здоровое питание в семье Елуримова Дмитрия

##### Завтрак:

- блинчики с макушкой
- какао

##### Обед:

- куриный бульон
- слоеный пирог с мясом
- компот из сухофруктов

##### Ужин:

- карп запеченный
- рис с овощами
- чай

Привет! Я веду свой репортаж с приготовления воскресного семейного завтрака, и сам принимаю в нём участие.

Обожаю смотреть, как печёт блины моя мама. Получается это у неё быстро и ловко. Румяные и горячие блинчики так и слетают с её сковородки.

Перед Вами ингредиенты:



Мука – 2 стакана  
Молоко – 2,5-3 стакана  
Яйца – 2 шт.  
Сахар – 3 ст.ложки  
Соль – щепотка

Тесто должно быть жидким, без комочков



Выпекать блинчики желательно с двух сторон, смазывая сковороду растительным маслом.

Намазывать удобно кусочком яблока или репчатого лука, опуская его в растительное масло.

Блинчики – одно из самых любимых и традиционных блюд моей семьи по выходным. Золотистые, поджаристые, сдобренные маслом блины символизируют солнце, которому издавна поклонялись славяне.



Они могут быть со множеством разных начинок: с мясом, грибами, творогом, яблоками, капустой, рисом с яйцом и любые другие сочетания.

У нас в семье блинчики любят с макушкой. Макушка – (от слова макать) может быть из разных продуктов (кому что нравится). У нас фирменная макушка. Её обычно готовит папа.

Вот её рецепт: в небольшой кастрюльке или кружке растапливается 50-70 г сливочного масла, в кипящее масло заливаются взбитые яйца(1-2 шт.). Эта масса помешивается на огне до небольшого загустения. Макушка готова.



Дальше блинчик с макушкой скатывается в трубочку.

Вкусно... Питательно... Сытно...

Из последнего блинчика всегда получаются разные зверюшки и дикобразики.



Теперь и я участвую в приготовлении завтрака. Я смазываю готовые блинчики маслом.



Осталось приготовить какао к завтраку. Для этого я тру на терке какао-бобы, привезённые моей сестрой из дальних стран.



Далее необходимо сварить какао и разлить по чашкам.

А, вы знаете, что в какао антиоксидантов намного больше, чем в зелёном чае? Какао – лучший борец со свободными радикалами. Оно способствует улучшению кровообращения, восстанавливает силы, улучшает работоспособность. Поэтому его рекомендуют пить студентам и школьникам.

Итак семейный завтрак готов!



Оставьте и мне кусочек, уж больно вкусно пахнет!



### Обед:

- куриный бульон
- слоеный пирог с мясом
- компот из сухофруктов

Куриный бульон - вкусный и питательный продукт, в него добавляются овощи и специи по вкусу. Бульон легко усваивается организмом, поддерживает нервную систему, здоровье кожи. Издавна его употребляют для восстановления сил и укрепления иммунитета.



Мне нравится пить бульон прямо из пиалы – пьёшь и будто черпаешь силы. Мама ест бульон ложкой, она любит его горячим. С бульоном прекрасно сочетается мясной пирог.

Пирог в доме – символ здоровья, счастья и изобилия. На Востоке и в Закавказье основным блюдом на столе считается пирог, без него не обходится ни одно застолье.

Сегодня у нас в доме раздаётся душистый и манящий запах пирога.



Он приготовлен из слоёного теста и мясного фарша с луком, отварным яйцом и сыром. Трудно поверить, но я один съел третью часть пирога и никак не мог остановиться.



Этого замечательного зеркального карпа, которого мы с папой поймали на Липецком водохранилище, мама собирается приготовить сегодня на ужин.

**Ужин:**

- карп запеченный
- рис с овощами
- чай

Приготовление: Слегка натираем очищенную рыбу солью и перцем, обваливаем в муке. Внутри рыбы хорошо бы положить зелень и специи. Обжариваем карпа на растительном масле сначала на большом огне, потом тушим на слабом, добавляем репчатый лук минут за 10 до конца жарки. Перед подачей на стол блюдо необходимо сбрызнуть лимонным соком. Можно приготовить рыбу на пару или на гриле.

Один из подходящих гарниров к рыбе – рис. Сегодня мама потушила овощи и смешала их с отварным рисом.

Питательные свойства риса.

Рис – это род трав из семейства злаковых. Он содержит в себе витамины группы В, витамины Е, РР, различные необходимые человеческому организму минералы и аминокислоты, которые требуются для создания новых клеток. Есть в рисе белок и сложные углеводы, которые обеспечивают человеку приток энергии.





Питательные свойства рыбы.

Рыба – полноценный белковый продукт, менее калорийный, чем мясо, но дающий человеческому организму много полезных веществ.

Она богата витаминами А, Д, группы В, имеет богатейшие запасы макро (фосфор, калий) и микроэлементов (йод, фтор, железо и т.д.), содержит 17 незаменимых аминокислот в идеально подходящих для человека пропорциях. В белках рыбы содержатся очень важные для растущего организма аминокислоты (метионин). Также рыба хорошо переваривается и усваивается!



Поэтому в нашей семье любят готовить и кушать рыбу и разные рыбные продукты. Советую полюбить её всем! Вкусно и питательно!

### Здоровое питание в семье Дорофеевой Александры

«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу» – эту пословицу каждый знает с детства.

Но есть возможность не кормить врага, а съесть свой ужин самому и при этом не пострадать.

Меню здорового ужина:

Для начала - основное блюдо. Стручковая фасоль с овощами и запеченная рыба.

После плотной пищи нужен легкий напиток, который не только утолит жажду, но и облегчит переваривание еды.

Мы взяли свежевыжатый грейпфрутовый сок с медом.

На десерт очень вкусное блюдо, особенно для сладкоежек, это горячий шоколад.

По рекомендациям специалистов принято считать человек должен встать из-за стола, причем не испытывать при этом ощущения тяжести в желудке после еды.



## Здоровое питание в семье Волковой Олеси

Завтрак. На завтрак я представляю вашему вниманию холодную, очень полезную закуску из рыбы. И не менее вкусный и полезный клубничный коктейль!

### Холодная рыбная закуска

Ингредиенты: на две порции (куриные яйца - 2 штуки; майонез - 2 столовых ложки; лук репчатый - 1 штука; сыр плавленый - 2 штуки; сайра консервированная - 250 грамм; белый хлеб - 4 кусочка; для украшения: огурец - 1 штука; помидор - 1 штука; перец болгарский - 1 штука). Зелень, соль, перец по вкусу!

Время приготовления: 25 минут.

Способ приготовления:

- Первый шаг в приготовлении этой холодной закуски - это отделить консервированную сайру от костей сделать как бы филе.
- Второй шаг это превратить филе консервированной сайры в кашицу.
- Третий шаг измельчить репчатый лук на маленькие кубики.
- Четвёртый шаг натереть на крупной тёрке плавленый сыр.
- Пятый шаг добавить легкий майонез и тщательно перемешать.
- Шестой шаг поставить закуску на 10 минут в холодильник.
- Седьмой заключительный шаг намажьте кусочки белого хлеба этой закуской. Украсьте свежими овощами и рубленой зеленью.



### Клубничный коктейль

Ингредиенты: на две порции (Клубника - 50 грамм; молоко - 500 миллилитров; мороженое 200 грамм; для украшения: взбитые сливки - 50грамм)

Время приготовления: 15 минут.

Способ приготовления:

- Первый шаг наливаем в блендер молоко.
- Второй шаг кладём мороженое в блендер к молоку.
- Третий шаг кладём туда же клубнику.
- Четвёртый шаг всё это тщательно перемешиваем.
- Пятый шаг переливаем наш клубничный коктейль в бокал и украшаем взбитыми сливками!



Я надеюсь, что эти два поистине полезных и вкусных блюда станут частыми на вашем столе!!!



Приятного Аппетита!!!

## Здоровое питание в семье Федина Антона

### Меню ужина

1. Салат овощной
2. Скумбрия фаршированная с отварным картофелем
3. Десерт: бананы , фаршированные орехами
4. Чай с мятой

#### Салат овощной



Свежие овощи: огурцы, помидоры, пекинская капуста, болгарский перец, редис, гранат, сок лимона, растительное масло, соль.

Капусту порезать кусочками, сбрызнуть соком лимона, оставшиеся овощи порезать ломтиками, добавить зерна граната, соль. Заправить растительным маслом.

Для украшения можно использовать зелень укропа, петрушки, листья салата.

#### Скумбрия фаршированная с отварным картофелем.

Скумбрия свежемороженая, лук, чеснок, виноград, зелень петрушки, кинзы, сок лимона, яблочный уксус, соль, перец черный молотый.

Рыбу промыть, удалить жабры, косточки, посолить, поперчить.

Начинка: мелко порезать лук, чеснок, зелень петрушки, кинзы, добавить сок лимона, немного яблочного уксуса, виноград. Помять смесь руками до образования сока.

Начинить рыбу и выпекать в микроволновке 10 минут.

Гарнир: отварной картофель со сливочным маслом, посыпанной зеленью укропа, петрушки.

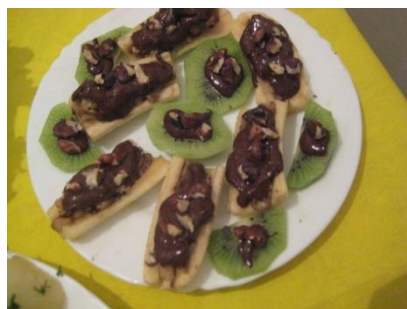
Для украшения можно использовать зелень укропа, петрушки, кинзы, листья салата.



#### Десерт: Бананы. фаршированные орехами.

Бананы, грецкие орехи, шоколад.

Бананы очистить от кожуры, разрезать вдоль, затем поперек на 3 части. Удалить часть сердцевины, протереть её и смешать с рублеными орехами. Нафаршировать бананы приготовленной массой, уложить на блюдо и полить растопленным на водяной бане шоколадом.



#### Чай с мятой

Заварить чай со свежей мятой. Добавить по вкусу сахар или мед.

## Здоровое питание в семье Высоцкого Максима

### Ужин



1.Фрукты свежие(яблоки, груши, хурма)



2.Картофель отварной, говядина тушёная со сметаной, помидор свежий, хлеб черный.



3.Компот, выпечка домашняя



### Здоровое питание в семье Барбашиной Юлии



### Здоровое питание в семье Малиутиной Татьяны



### Здоровое питание в семье Долгополовой Дианы





## Соревнование классов здоровья МБОУ гимназия № 12 г.Липецка



### Выводы

Какое меню бы вы не использовали, помните, что питание должно быть здоровым, разнообразным и сбалансированным. Оптимальным можно назвать рацион, в котором присутствуют продукты из разных пищевых групп – мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Соблюдайте режим питания, старайтесь есть всегда в одно и то же время, делайте равные промежутки времени между приемами пищи. Не перекусывайте на ходу. Не употребляйте перед сном слишком острые продукты, откажитесь от чая и кофе. Это может активизировать нервную систему и нарушить сон. Здоровое питание – это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид.