

 Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

 Здоровье детей невозможно обеспечить без правильного, рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и психического развития.

 В целях пропаганды здорового питания среди детей, Управлением образования г. Нефтекамск организована «Неделя здорового питания» с 1 по 5 апреля. В рамках данного мероприятия на базе школы № 17 технолог организации детского питания ИП Умурбаева З.Ф. Хайруллина Ирина Александровна, провела открытый урок по приготовлению вафель из овсяной муки и панкейков из овсяной крупы с фруктово-ягодной и овощной начинкой.

 Во время открытого урока ученицы 8г класса узнали, чем же полезны продукты, из которых они готовили. Так, например, овес – злак уникальный, он и регулирует жировой обмен, и избавляет от шлаков, и снижает уровень сахара в крови. Овес содержит в себе такие полезные вещества как клетчатка, ненасыщенные жирные кислоты. В клубнике, яблоках много витамина С, который способствует общему укреплению организма, так же в клубнике много полезных для сердца антиоксидантов, которые уменьшают воспаление. К полезным свойствам бананов можно отнести наличие витаминов общей группы В, отвечающих за состояние нервной системы, концентрацию внимания, память и остроту зрения. В огурцах высокое содержание витамина К, который отвечает за свертываемость крови. . Болгарский перец является источником таких витаминов и минералов, как А, Е, В2, В5, В9, РР, цинк, железо и калий. И, конечно же, это прекрасный источник витамина С. Томаты черри не только вкусные, но и полезнее крупных помидорных сортов, в них содержится больше витамина С.

 Все участницы получили массу удовольствий и открыли для себя новые рецепты правильного питания, тем самым поняв, что питаться можно вкусно не только фасфудами, которые вредны для нашего организма, но и полезной вкусной едой. В завершении продегустировали свои блюда и остались очень довольны. Попросили рецепт вафель и панкейков, чтобы приготовить уже дома.



















16
Нравится