

Викторина
«Здоровое питание»

A collage of various dairy products including cheese, butter, milk, and cream. The image shows a variety of cheeses: a wedge of white cheese, a block of orange cheese with holes, a wedge of blue cheese, and a block of white cheese. There are also several small round butter pats, a wooden spoon with cream, a glass jar of cream, a bowl of milk, and a bowl of cottage cheese. The products are arranged on a light-colored surface.

Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция.

Ответ: **Молоко**

Как вы думаете
нужно ли
включать в свой
ежедневный
рацион **молоко**?



Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него, - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка.



Ответ: творог



А вы любите творог?

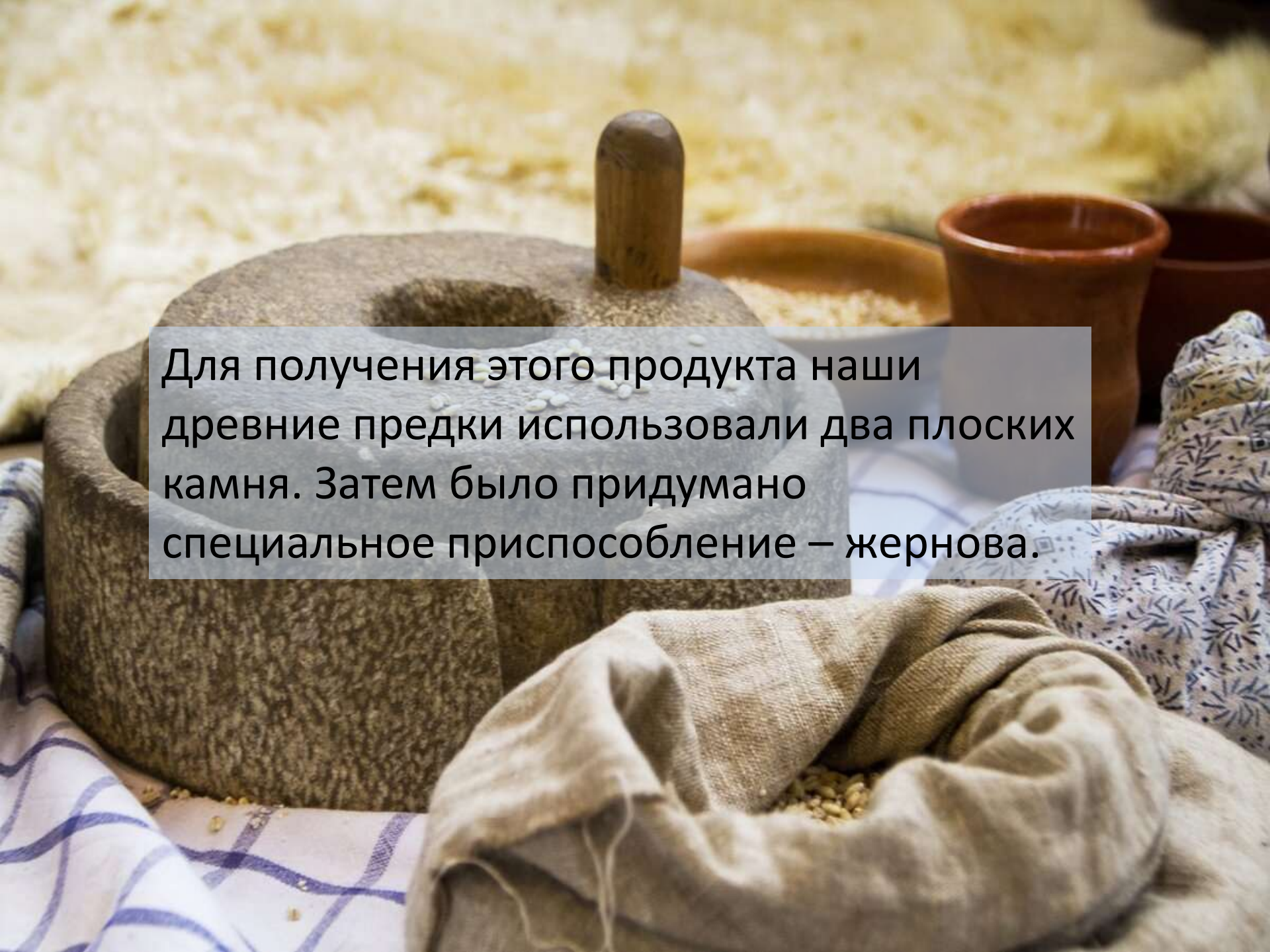


Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления.

Ответ : сметана



Как часто вы едите сметану?

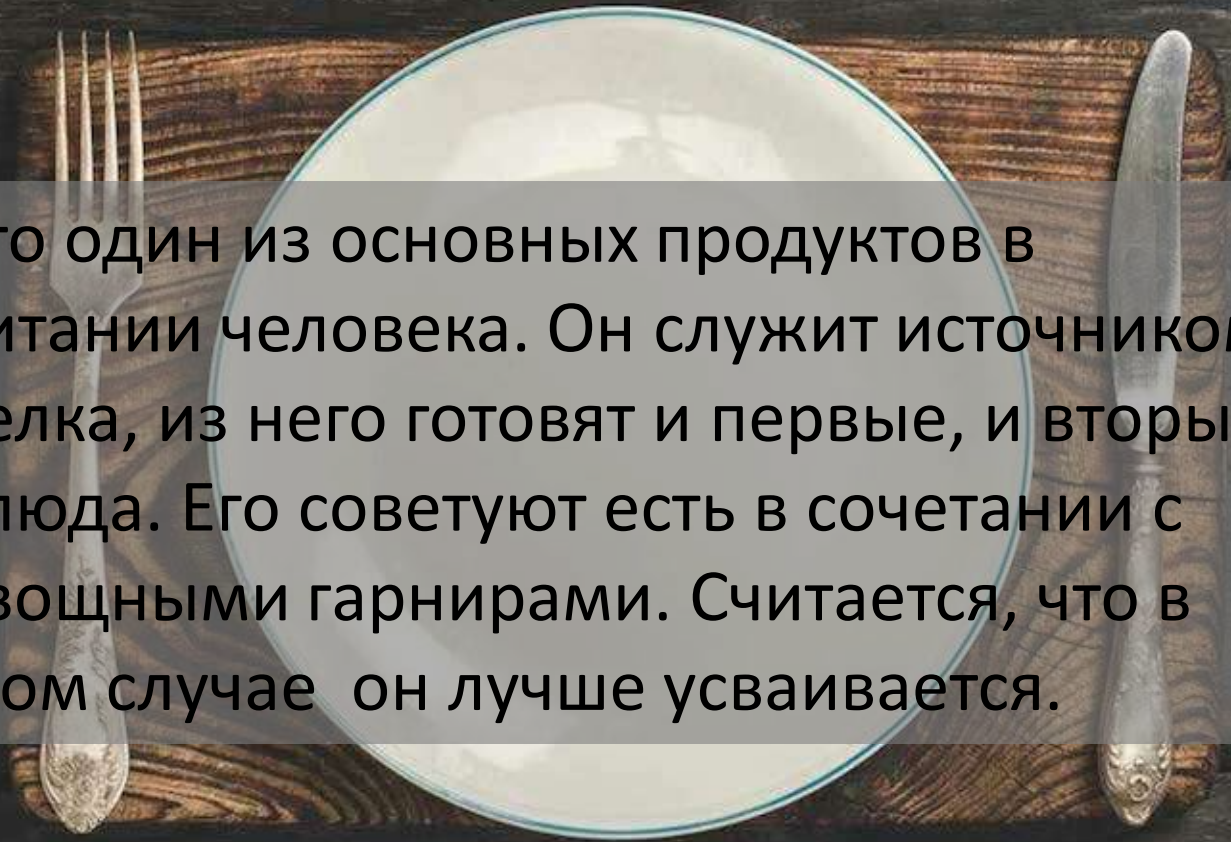


Для получения этого продукта наши древние предки использовали два плоских камня. Затем было придумано специальное приспособление – жернова.

Ответ: мука



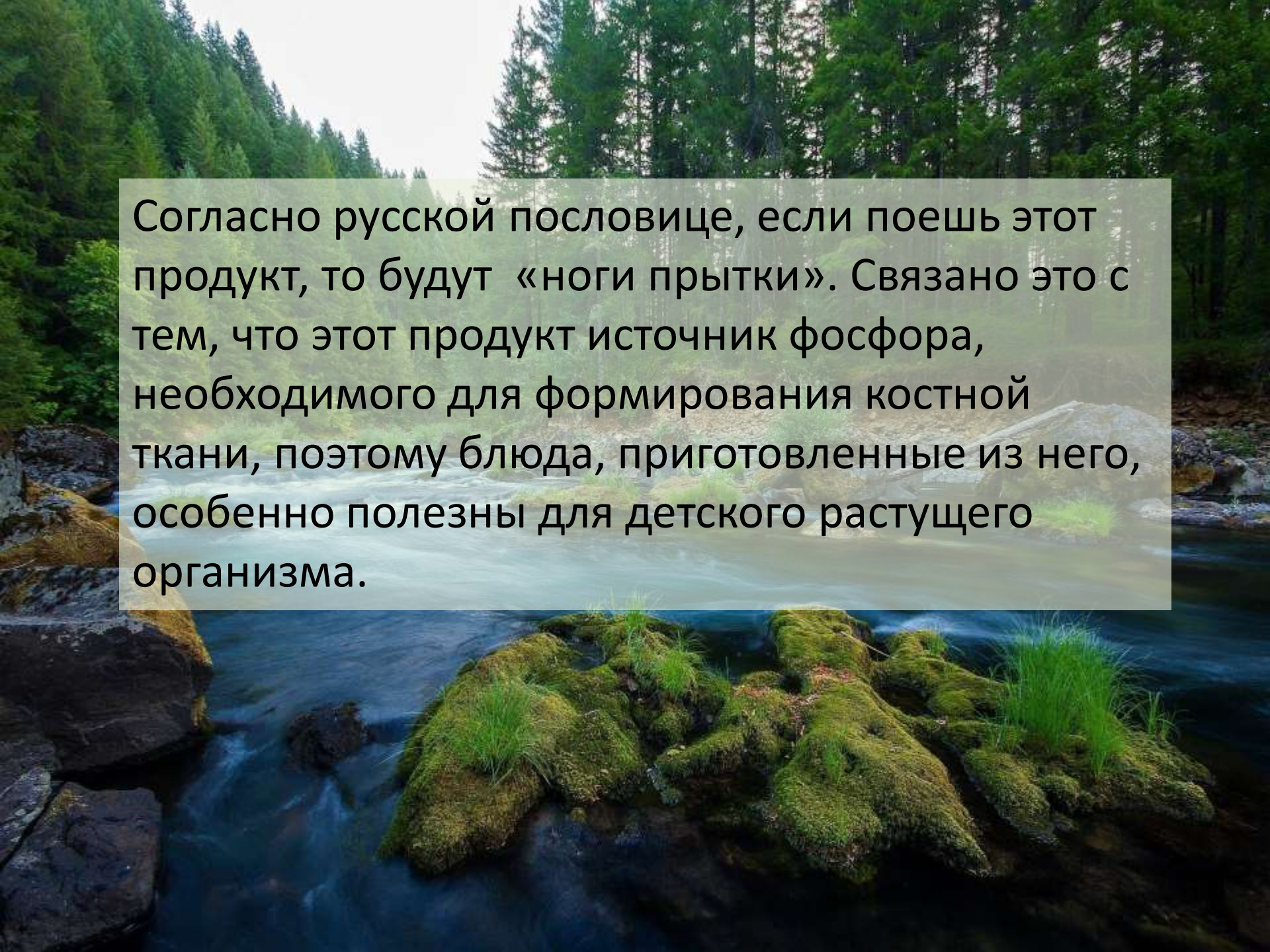
А вы знаете: где
используется мука?

A top-down view of a formal table setting. In the center is a white ceramic plate with a thin blue rim. To the left of the plate is a silver fork, and to the right is a silver knife. Both the plate and the cutlery are placed on a dark brown, textured wooden placemat. The entire set is on a dark, rustic wooden table surface. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid on the center of the image, containing Russian text.

Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается.

Ответ: мясо



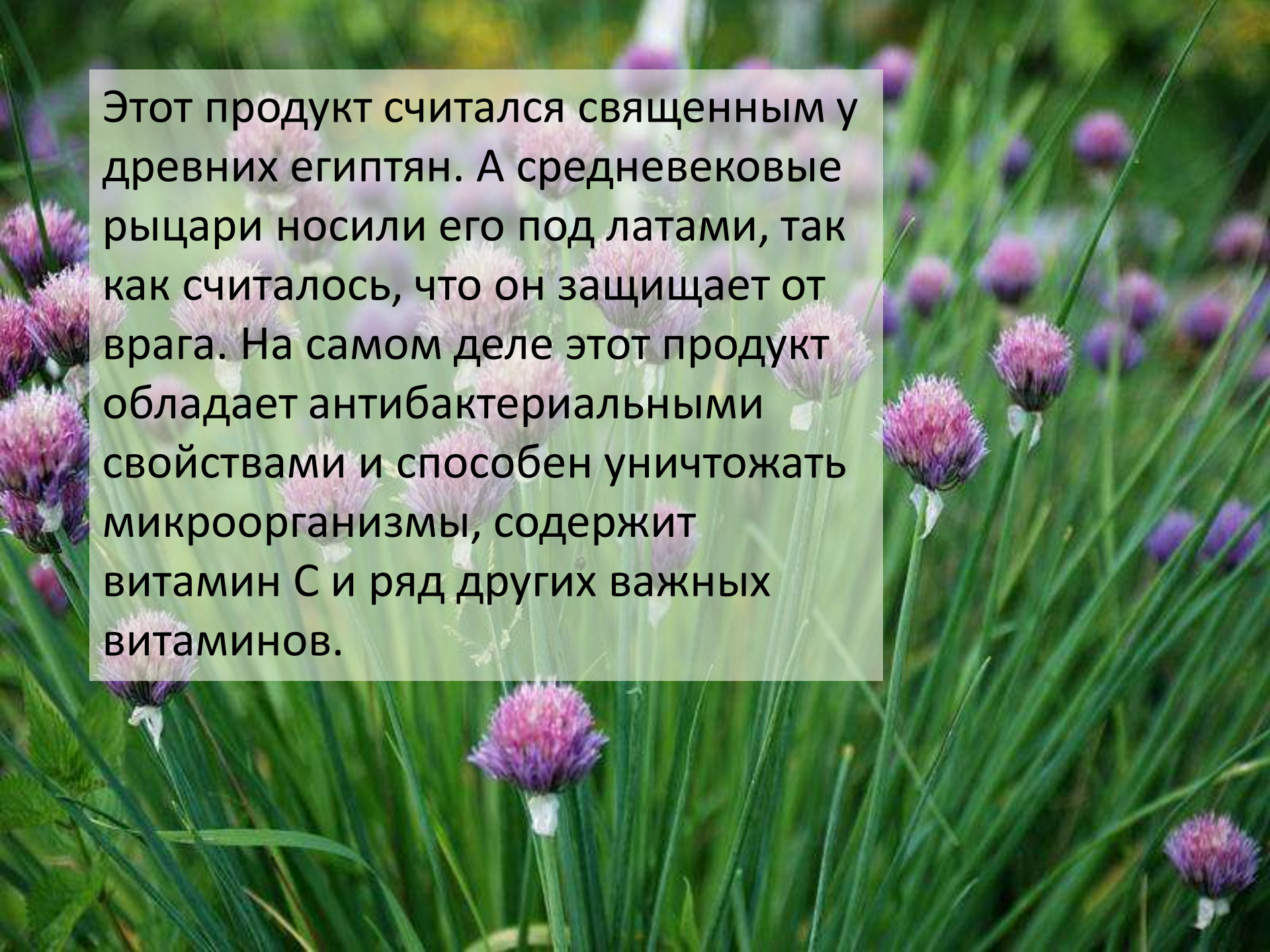
A scenic view of a forest stream. In the foreground, a large, moss-covered rock sits in the water, with small tufts of green grass growing from it. The water flows gently around the rock. In the background, a dense forest of tall evergreen trees lines the banks of the stream. The sky is overcast and grey.

Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма.

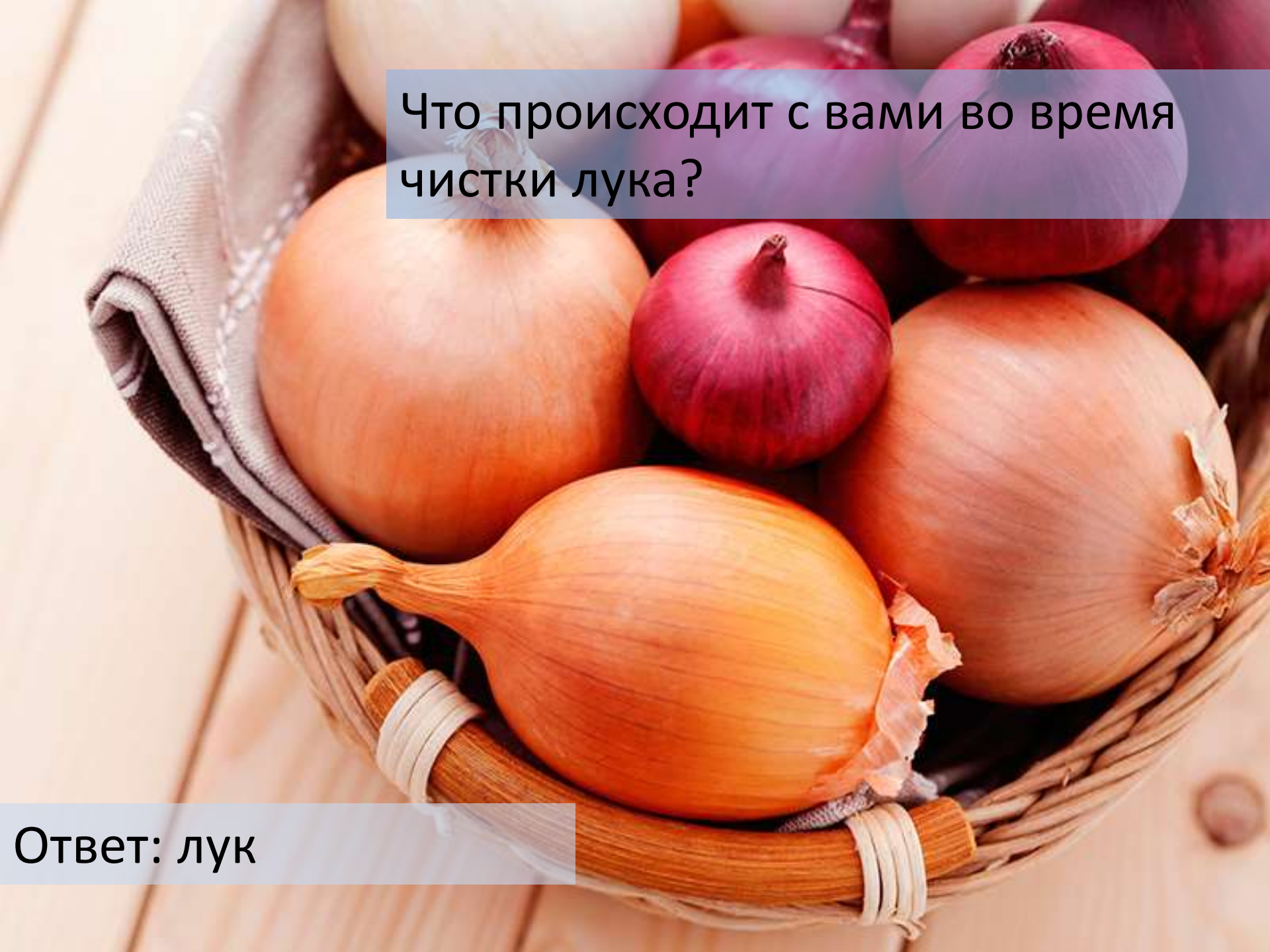


Ответ: рыба

Насколько часто вы едите рыбу?



Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов.

A close-up photograph of a woven basket filled with several onions. There are large yellow onions and smaller red onions. A piece of light-colored fabric is tucked into the basket. The basket sits on a wooden surface.

Что происходит с вами во время
чистки лука?

Ответ: лук

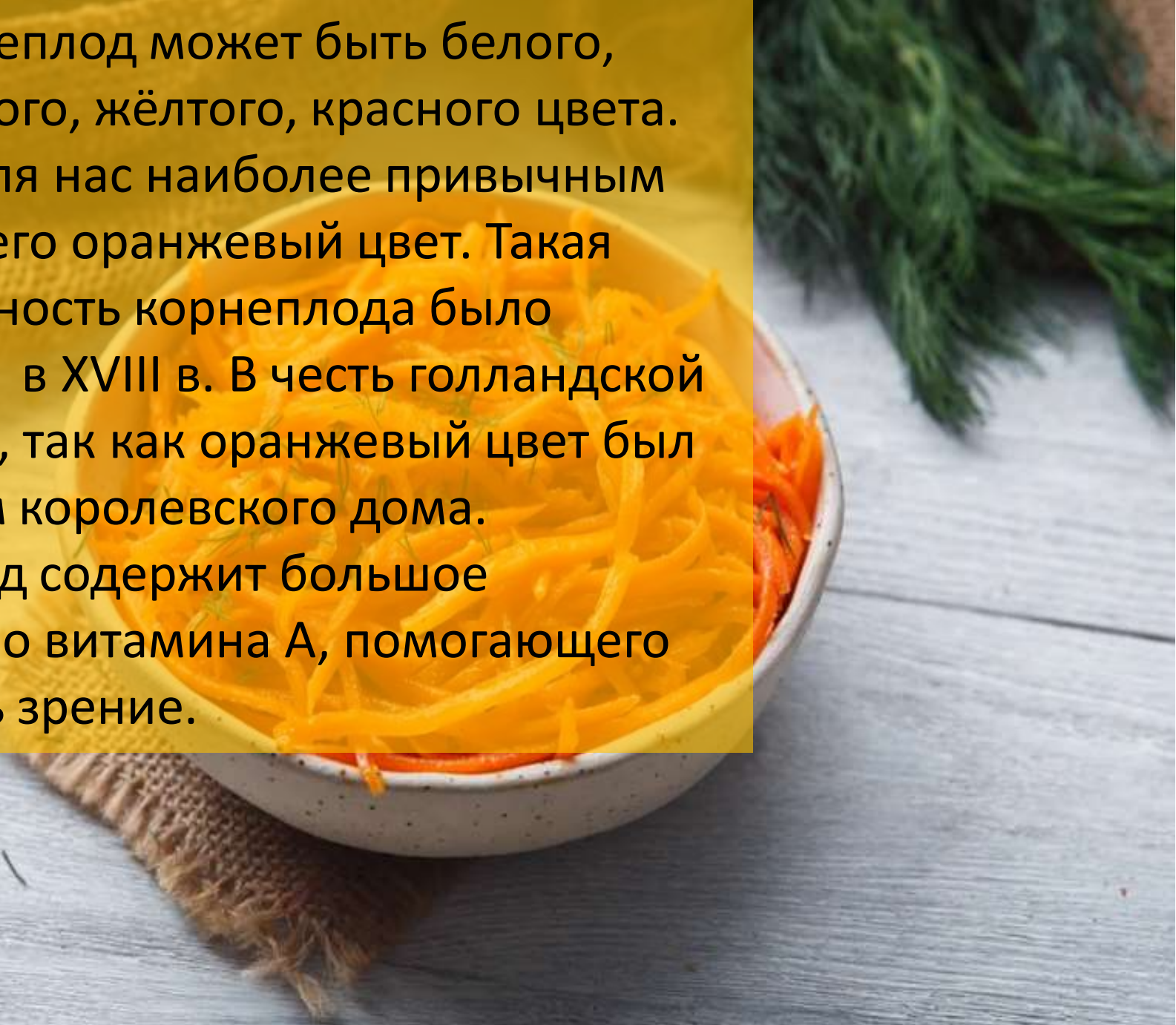
Этот продукт в России называли «вторым хлебом» из-за его повсеместного распространения. Однако, когда он впервые был завезён в Россию в XVIII в. Петром I, крестьяне отказывались от его употребления и называли «дьявольской едой».





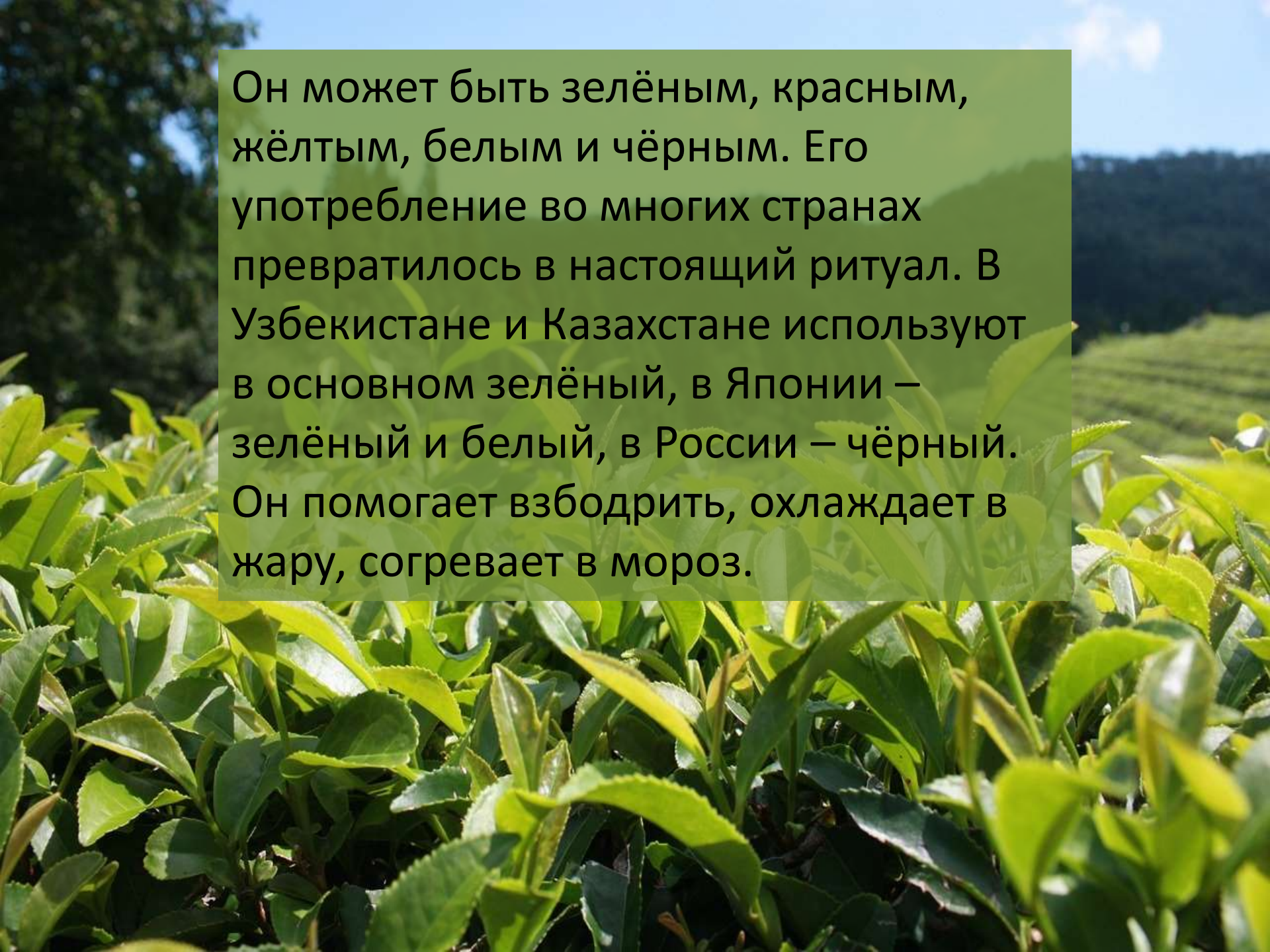
Ответ: картофель

Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение.



Ответ: морковь



A lush green tea plantation with rows of tea bushes under a clear blue sky. The tea leaves are vibrant green and appear to be in the early stages of growth.

Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз.

Ответ: чай



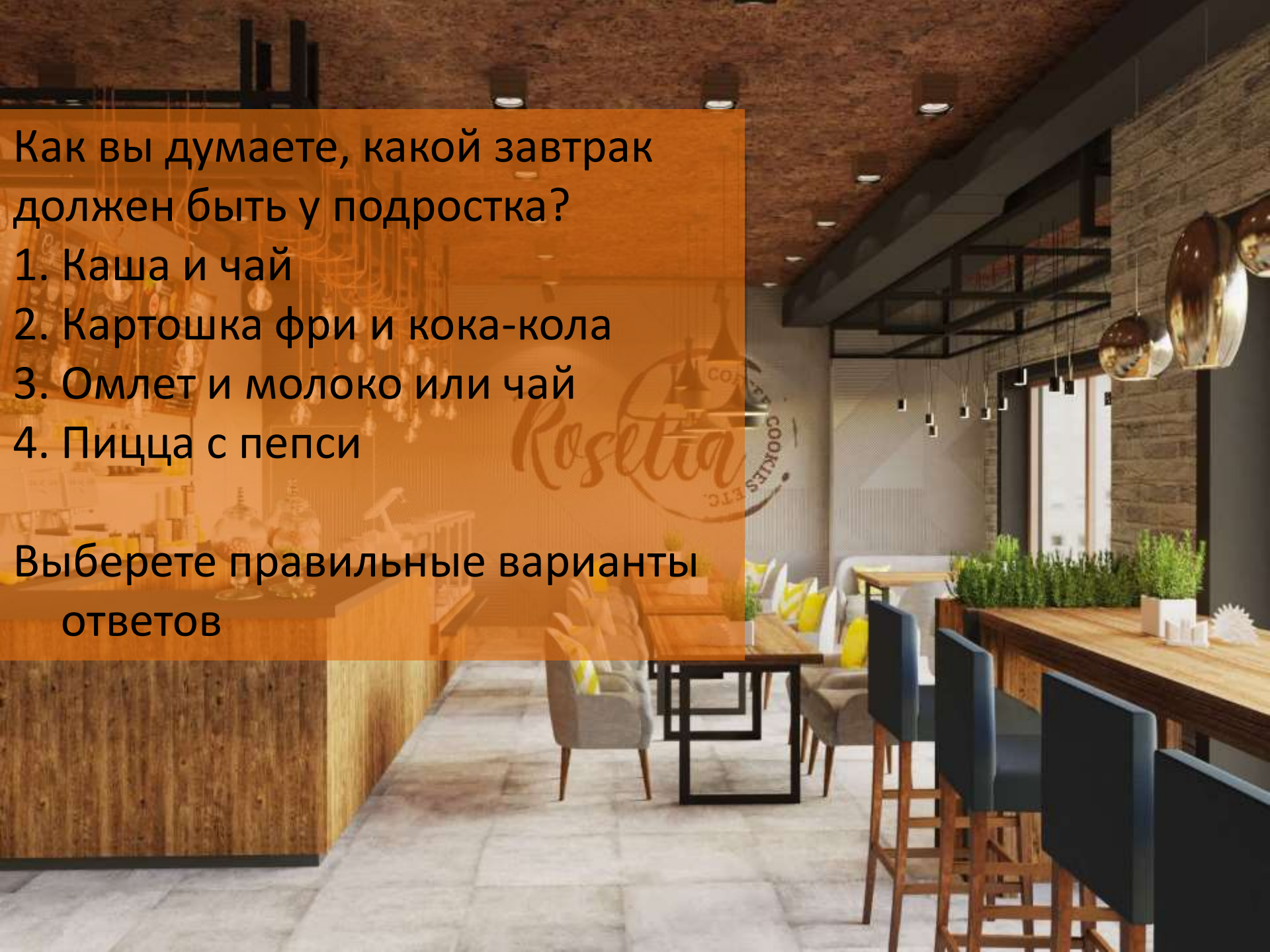
А что предпочитаете вы?

- Чай
- Кофе
- Какао
- Или что то другое?

Как вы думаете, какой завтрак должен быть у подростка?

1. Каша и чай
2. Картошка фри и кока-кола
3. Омлет и молоко или чай
4. Пицца с пепси

Выберете правильные варианты ответов



Ответ: 1,3.



Как вы думаете какие продукты полезны для мозга?

1. Орехи, яблоки, чай.
 2. Тёмный шоколад, яйца, рыба.
 3. Бананы, поп-корн и продукты из фастфуда.
 4. сдоба, готовая выпечка и некоторые сорта хлеба.
- Выберете правильные варианты ответов

Полезные продукты

для мозга

Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг



Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга



Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)

Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)



Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



Яйца

содержат витамин B4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции



Расскажите о своём ежедневном рационе. Как вы считаете он правильный?

Ответы: 1,2.

Правильное меню:

1 завтрак

1. овощное блюдо или каша;
2. чай, кофе или молоко

2 завтрак

1. творожное или яичное блюдо; мясо или птица; гарнир;
2. Напиток.

Обед

1. салат;
2. суп; блюдо из мяса, рыбы или птицы; гарнир;
3. Напиток.

Полдник

1. молоко или кефир;
2. хлебцы или печенье из цельных злаков;
3. свежие фрукты.

Ужин

1. овощное/творожное блюдо или каша;
2. кефир или молоко.



Режим питания

Подросткам следует питаться минимум 4 раза в день.

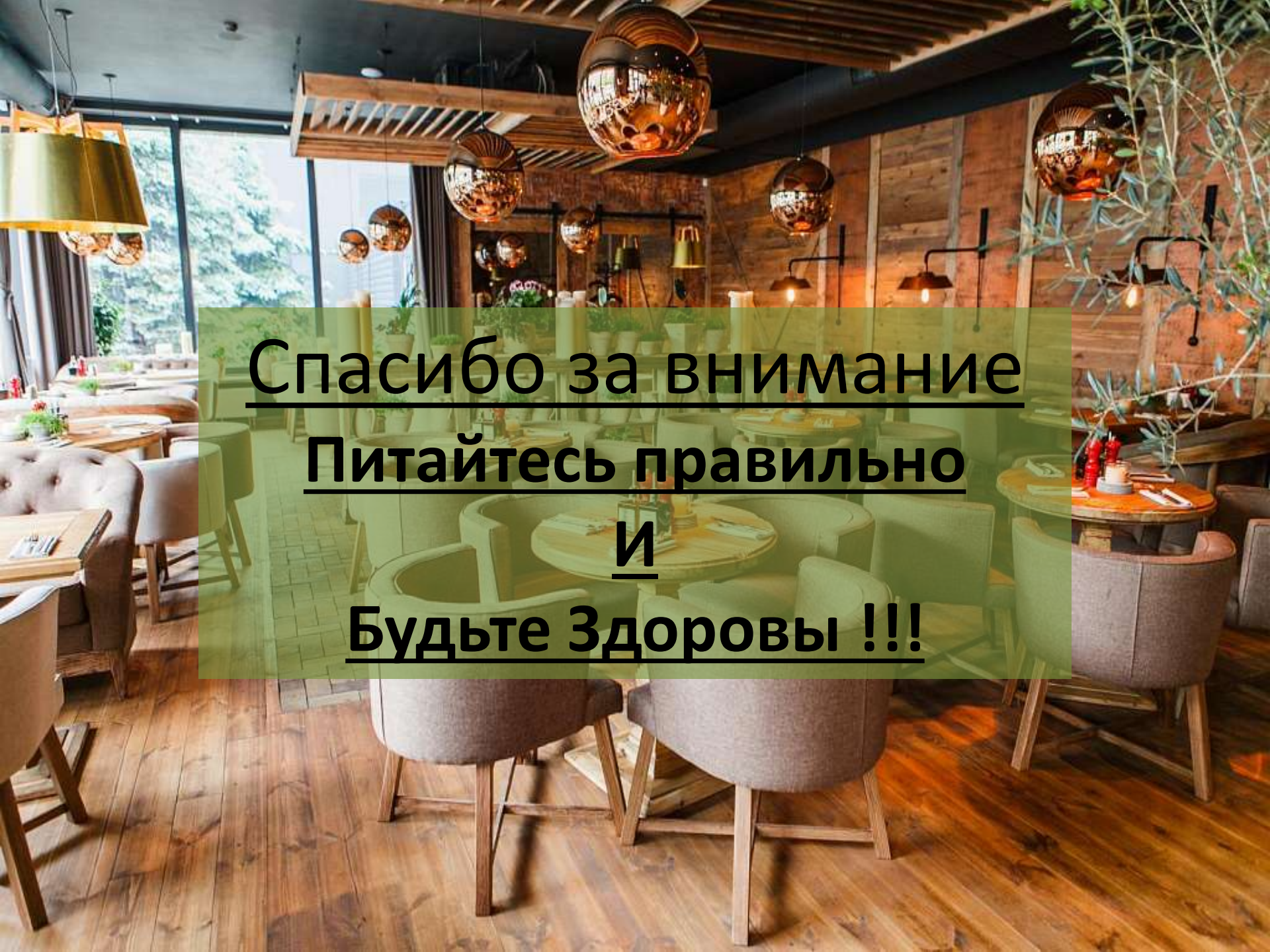
Все приемы пищи разделяют на:

Завтрак. В утренний прием пищи ребенку следует получать около 25% всех калорий.

Обед. Это самый объемный прием пищи, составляющий от 35 до 40% от дневной калорийности.

Полдник. Он представлен небольшим перекусом, соответствующим примерно 15% калорийности от суточной.

Ужин. В вечерний прием пищи ребенку советуют съесть от 20 до 25% калорий суточной потребности. При этом важно, чтобы подросток ужинал максимум за 2 часа до момента, когда он пойдет спать.

The background image shows a contemporary restaurant or cafe. It features a warm wooden floor, several round tables with upholstered chairs, and large windows on the left side. The ceiling is made of dark wood with exposed beams. Numerous spherical, metallic pendant lights hang from the ceiling, creating a modern and stylish atmosphere. A green semi-transparent rectangle is overlaid in the center, containing the text.

Спасибо за внимание
Питайтесь правильно
И
Будьте Здоровы !!!