

Мелочи на завтрак.

Хлебцы, намазанные мягким сыром

Мюсли, залитые горячим молоком

Овсяные хлопья обжарить и перемешать с медом

Овсянка с мелко порезанным яблочком и оладушки с джемом и сметаной

Фруктовый салат

Яичница с всяческими добавками: сыр, овощи, колбаса

Питы (арабский хлеб) с начинками



Апельсины. Это фрукты, включающие в себя большой запас витаминов и аминокислот.

Например, витамин С



МОУ гимназия № 177

620089, Екатеринбург,

ул. Крестинского, 45

Тел. (343) 218-58-93

Факс (343) 218-29-56

Эл. Почта: gimnazia_177@mail.ru

ГИМНАЗИЯ №177

Здоровое питание – залог здорового будущего!



Даешь детям здоровое питание и спорт!

ИСПОЛНИТЕЛЬ:
КОЛОВЕРИНА ЕЛЕНА,
9 «В» КЛАСС,
МОУ ГИМНАЗИЯ № 177
РУКОВОДИТЕЛИ:
ТЕРЕШКИНА Н.А.,
УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ,
СЕРЕДКИНА И.О.
УЧИТЕЛЬ ИНФОРМАТИКИ
МОУ ГИМНАЗИЯ № 177

Примеры блюд

Зачем и как?

Вы все прекрасно знаете, что нужно правильно питаться, но вот зачем? Так как этот буклет для подростков, то и говорить я буду о них. Дети в возрасте от 12 до 17 постоянно растут и развиваются. И в это время нужно следить за своим рационом потому, что в это же время развиваются все органы, а если у них нет веществ чтобы расти, то потом вполне может быть, что они перестанут работать как надо. Никому не хочется уже в 25 иметь серьезные проблемы за здоровьем, а научиться есть «правильную» пищу не так трудно. Чтобы сформировать привычку нужна неделя.



Овощи очень полезны

В некоторых семьях завтрак это очень ответственный прием пищи, но все же в большинстве семей подростки сами ищут что бы утром быстро съесть. В основном это бывают бутерброды, печенье какое-нибудь или какие-то вариации яичницы. Специально для этого буклета я поискала, что можно есть на завтрак. Оказывается, есть огромное количество блюд, которые можно приготовить за очень небольшое количество времени, но при этом они вкусные. Эти блюда полезные и питательные. подростки будут сытые, здоровые и веселые, а родители будут очень рады.

Первое блюдо:

4 ломтика белого хлеба, 100 г коостромского или голландского сыра, 1-2 ст.л. ягодного или фруктового сока, лимонная или апельсиновая цедра.

К тертому сыру добавить сок, взбить до получения однородной массы, покрыть хлеб, украсить цедрой, фруктами и ягодами.

Второе блюдо:

4 ломтика белого хлеба, 100г жирного творога, 1 ст.л. изюма, 1 ст.л. меда, ванилин, 1 апельсин изюм распарить, обсушить, смешать с творогом, медом, ванилином.

На кусочки хлеба уложить творожную массу, сверху украсить дольками апельсина

Третье блюдо:

Нагреть сухую и чистую (без масла) сковородку. Нарезать батон, каждый ломтик слегка смочить водой, (я, например держу вертикально и быстро подставляю под струйку воды из крана). посыпать 0,5 - 1 ч.л. сахара, золотистой корочки. Детям очень нравится.

