

УЧИЛИЩЕ

За

по-здрави деца

МОДУЛ 1

ПО-ЗДРАВИ ДЕЦА 



Хапвай питателна
и разнообразна храна

ПО-ЗДРАВ И ДЕЦА



Хапвай питателна и
разнообразна храна

ПО-ЗДРАВ И ДЕЦА



/Видео с шеф Жоро Иванов/



ХРАНИТЕЛНА ГРУПА, ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА И ФУНКЦИИ НА ТЯЛОТО

Кои групи?

Хляб, зърнени храни, ориз, макаронени изделия и юфка

Зеленчуци, бобови растения (например сушен грах, боб и леща)

Плодове

Мляко, кисело мляко и сирене

Месо, риба, яйца, ядки и бобови растения

Какви хранителни вещества?

Тази група храни осигурява въглехидрати, някои белтъчини, фибри, витамини и минерали.

Тази група храни осигурява фибри, въглехидрати, витамини, особено витамини А и С и минерали.

Плодовете са добър източник на витамин С и друг витамин, наречен фолиева киселина. Плодовете кори също осигуряват въглехидрати и фибри.

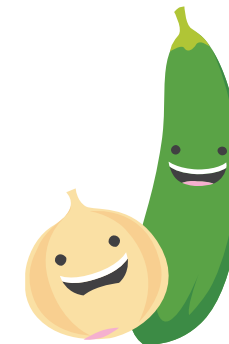
Млечните храни са най-добрият източник на калций. Те също така осигуряват въглехидрати, белтъчини, витамини и минерали, както и някои мазнини.

Тази група храни осигурява добри източници на белтъчини, мазнини, витамини и минерали и особено желязо.

ЗА ДА СЕ ХРАНИШ ЗДРАВΟΣЛОВНО:



1. Приемай разнообразна храна всеки ден.
2. Избирай различни видове храни от всяка от петте хранителни групи всяка седмица и всеки месец, и в различно време на годината.
3. Балансирай храненето си с умерено количество хляб, зърнени храни, ориз, макаронени изделия, зеленчуци, бобови растения и плодове, кисело мляко, сирене, месо, риба, птиче месо и яйца и малки количества от допълнителни храни, както и масло.
4. Пий много вода.
5. 50% от порцията ти е препоръчително да бъде зеленчуци и плодове.





ХРАНИТЕЛНА ГРУПА, ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА И ФУНКЦИИ НА ТЯЛОТО

Кои групи?	Среща се в	Функция в тялото
Белтъчини	Месо, риба, яйца, ядки, бобови растения (сушен боб, грах, леща), мляко, кисело мляко и сирене.	От съществено значение за растежа, възстановяването и поддържането на здраво тяло. Съставляват част от структурата на клетките в тялото.
Въглехидрати	Хляб, зърнени храни, ориз, макаронени изделия, юфка, зеленчуци, бобови растения, плодове, мляко и кисело мляко.	От съществено значение за растежа, възстановяването и поддържането на здраво тяло. Съставляват част от структурата на клетките в тялото.
Мазнини Наситени мазнини Мононенаситени мазнини Полиненаситени мазнини	Масло, свинска мас, кокосово масло, гхи, сметана, мляко, сирене и сладолед. Зехтин, рапично масло, фъстъчено олио и фъстъчено масло. Шафраново, слънчогледово и други растителни масла, ядки като бадеми и орехи.	Най-концентриран източник на енергия. Мазнината се използва в структурата на всяка клетка в тялото. Доставка мастноразтворими витамини (А, D, Е и К), както и есенциални мастни киселини. Някои мазнини спомагат за предпазването на сърцето, докато други са проблем за неговото здраве.
Витамини и минерали	Срещат се в много различни храни. Например витамин С се среща най-вече в плодовете и зеленчуците, докато групата на витамин В се среща предимно в зърнените храни, плодовете и зеленчуците. Друг пример е минерал като желязо, който се намира в листните зелени зеленчуци и червеното месо.	Необходими са в малки количества за нормален растеж и здраве всеки ден. От съществено значение за тялото, като подпомагат богатите на въглехидрати храни да отделят енергия. Играят важна роля за други структури на тялото.



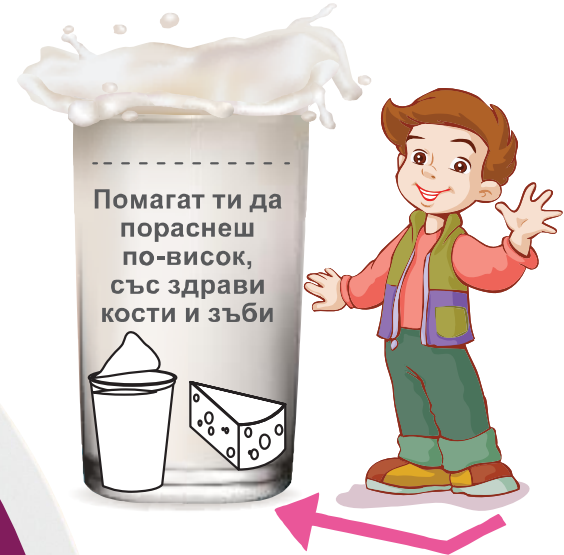
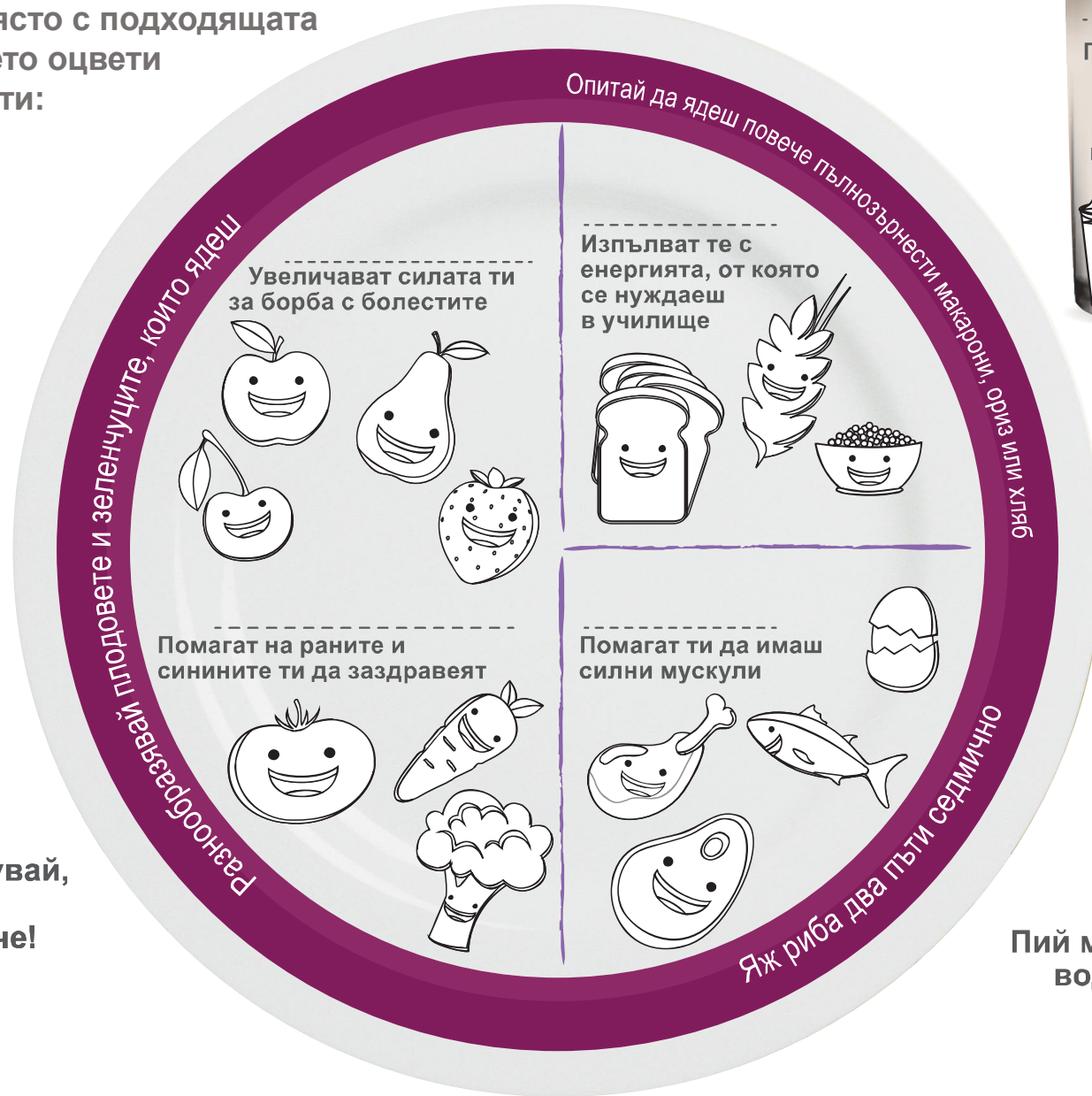
ОЦВЕТИ ТВОЯТА ЧИНИЯ НА ЗДРАВЕТО

Попълни празното място с подходящата група храни, след което оцвети хранителните продукти:

- Зеленчуци (зелено)**
- Плодове (червено)**
- Зърнени храни (оранжево)**
- Белтъчини (синьо)**
- Млечни продукти (жълто)**



Скачай и танцувай,
колкото можеш повече!





ПОЗНАВАШ ЛИ ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ, КОИТО ЯДЕШ?

Свържи картинките на плодовете и зеленчуците с техните имена. За да е по-забавно, може да:

➤ означи всички плодове **в червено**

➤ означи всички зеленчуци **в синьо**



БАНАН

Мини на банани! Те са богати на фибри, които са необходими за добро здраве.

1 порция = 1 средно голям банан

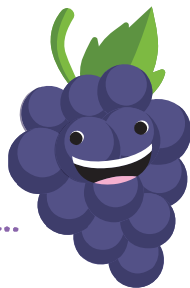
Забавен факт:

Всяка ягодка има 200 семена!

Ягодите са пълни с антиоксиданти и поддържат сърцето ти щастливо.

8 ягоди

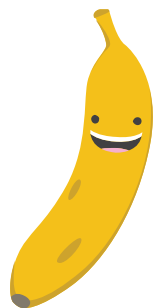
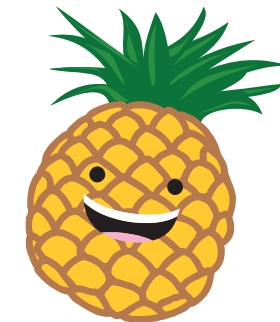
ЯГОДА



Тропическият плод помага за изграждането на колаген в тялото за по-здрава кожа и органи!

1 чаша ананас, нарязан на парчета

АНАНАС



ЯБЪЛКА

Една ябълка на ден държи доктора далеч от мен! Това е така, защото ябълките са добър източник на витамин С.

1 порция = 1 средно голяма ябълка

БРОКОЛИ

Колкото по-зелена, толкова по-добре! Пълна с витамин А и калий, които подсилват здравето ти.

2 чаши сурова

Остави го леко да похрупква! Не го готви прекалено дълго време, за да се запазят витамините С и А, които съдържа.

3 стръкчета

МАРУЛЯ



То е много вкусно и регулира кръвната ти захар.

1 чаша

ГРОЗДЕ



ПАТЛАДЖАН

Богати на витамин А, морковите са отлични за очите ти!

3 с.л. нарязани моркови с връх

Кората на патладжана изобилства от желязо и калций, така че не я бели! Те позволяват лесното преминаване на кръвта по тялото.

1 чаша, нарязан

МОРКОВИ



ДИНЯ

Разполага с цялата вода, от която се нуждаеш, за да победиш изгарящата лятна топлина и да утолиш жаждата си! Направи си смути или я яж направо така!

1 малък резен





ПОЗНАЙ ДУМИТЕ

Използвайте предложения код и познайте закодираното тайно съобщение.

▶▶▶ Първото изречение е дадено за пример. Забавлявайте се!

1. Хапвай РАЗНООБРАЗНИ храни.

2. Включи повече _____ в храненията си.

3. Спортувай повече. БЪДИ _____ всеки ден.

4. Хапвай повече свежи _____ всеки ден.

5. Пий много _____, за да имаш сили и да си свеж.

6. _____ всеки ден. Не пропускай!

Ког:

А =
Б =
В =
Г =
Д =
Е =
Ж =
З =
И =
Й =
К =
Л =
М =
Н =
О =
П =
Р =
С =
Т =
У =
Ф =
Х =
Ц =
Ч =
Ш =
Щ =
Ъ =
Ь =
Ю =
Я =