



Музыкальная пауза

В центре города большого,
 Где травинка не растёт,
 Жил поэт - волшебник слова,
 Вдохновенный рифмоплёт.
 Рифмовал он что попало,
 Просто выбился из сил.
 И в деревню на поправку,
 Где коровы щиплют травку,
 Отдыхать отправлен был.
 Тридцать три коровы,
 Тридцать три коровы,
 Тридцать три коровы -
 Свежая строка.
 Тридцать три коровы,
 Стих родился новый,
 Как стакан парного молока.
 Тридцать три коровы,
 Стих родился новый,
 Как стакан парного молока.
 В пять утра встал он ровно,
 Это было нелегко.
 Он читал стихи коровам,
 Те давали молоко.
 День за днём промчалось лето,
 Очень вырос наш поэт,
 Ведь молочная диета
 Благотворна для поэтов
 Если им всего шесть лет.
 Тридцать три коровы,
 Тридцать три коровы,
 Тридцать три коровы -
 Свежая строка.
 Тридцать три коровы,
 Стих родился новый,
 Как стакан парного молока.
 Тридцать три коровы,
 Тридцать три коровы,
 Тридцать три коровы -
 Свежая строка.
 Тридцать три коровы,
 Стих родился новый,
 Как стакан парного молока.
 Как стакан парного молока.
 Как стакан парного молока.



Содержание пищевых веществ в молоке и молочных продуктах (на 100 г продукта)

	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Белок (г)	Жир (г)
Молоко 3,2%	120	90	2,8	3,2
Сметана 20% жирн.	85	59	2,8	20,0
Творог 9%	164	220	16,7	9,0
Йогурт 3,2%	122	96	2,8	3,2
Сыры твердые	1000	540	23,0	29,0

Один из основных принципов правильного питания детей—использование всех групп продуктов—носителей различных пищевых веществ, в том числе молока и молочных продуктов.

Рекомендуемое количество молока и молочных продуктов в суточном рационе детей разного возраста в организованных коллективах

Продукты	Возраст, годы			
	1-3	3-7	7-11	11-17
Молоко	390	450	300	300
Жидкие кисломолочные			150	180
Творог	30	40	50	60
сыр	4	6	10	12

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
 «Средняя школа № 33
 с углубленным изучением отдельных предметов»
 Петропавловск-Камчатского городского округа

О пользе молока для школьника
 (шаргадка для родителей)



Почему именно молоко?

Молоко—идеальный продукт, по своему химическому и аминокислотному составу занимающий исключительное место среди продуктов животного происхождения. Это обусловлено благоприятным соотношением входящих в состав молочного белка аминокислот, хорошей усвояемостью жира, находящегося в состоянии тонкой эмульсии, особыми биометрическими свойствами молочного сахара, витаминами и минеральным составом молока.

Молоко усваивается организмом при минимальной затрате энергии!



Молоко является универсальным продуктом, которое содержит все необходимые пищевые вещества

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Микро/макронутриены
- Витамины А, D, Е, К, В₂ и В₆



Молоко и молочные продукты - ценные пищевые продукты в питании человека во все периоды его жизни.

Молоко—это самый первый продукт, который мы пробуем после рождения и который в течение долгого времени (4-6 месяцев) остается единственным продуктом питания.

Норма физиологической потребности в кальции

- дети до 6-ти мес. 400-500 мг
- дети 6-12 мес. -600 мг
- дети 1-3 года - 800 мг
- дети 3-7 лет - 900 мг
- дети и подростки 7-18 лет - 1100 - 1200 мг/сутки

Белки имеют очень важное значение в питании детей. Они являются основными структурными элементами всех клеток и тканей организма. Белки молока невозможно заменить другими компонентами пищи, что обусловлено наличием и соотношением незаменимых аминокислот. Не способных синтезироваться в организме человека. При недостаточном потреблении белка снижается иммунитет, увеличивается частота и тяжесть заболеваний, предрасположенность к анемии, гипотрофии и др.

Стандартным нормализованным коровьим молоком считается молоко с содержанием жира 3,2%. Молочный жир прекрасно усваивается (до 95%). Этому способствует мелкая раздробленность жира, который легко подвергается воздействию пищеварительных соков. А также то, что температура тела человека. В питании ребенка жир играет важную роль, он необходим для покрытия энергетических затрат организма.

Углеводы в молоке представлены в основном лактозой (молочный сахар), количество которой составляет в среднем 45-5%. Лактоза гораздо хуже растворяется. Чем сахара (свекальный сахар). И в 5-6 раз менее сладкая. Поэтому молоко не обладает выраженным сладким вкусом.

Кальций в молоке находится в хорошо усвояемой форме и благоприятном соотношении с фосфором, что очень важно для обеспечения нормального роста и развития костной ткани ребенка. Не следует забывать, что ребенок в возрасте с 6 до 12 лет должен внести в свой организм более 1 кг кальция.

В молоке содержатся практически все водорастворимые витамины. Количество витаминов в коровьем молоке зависит от времени года и характера кормления коров. Наиболее богато витаминами летнее молоко. При достаточном включении молока в рацион человека оно обеспечивает около половины суточной потребности в витамине В2. Это витамин очень чувствителен к свету: если молоко храниться в стеклянной посуде, оно потеряет значительное количество витамина.



Фаворит всех овощных соков, красивый, вкусный и очень полезный, незаменимый для поддержания состояния здоровья, повышения иммунитета, улучшения зрения и поддержания молодости кожи – все это свежавыжатый морковный сок. Морковный сок обладает множеством полезных свойств и почти не имеет противопоказаний. Он содержит кальций, калий, магний, железо, натрий и фосфор, в нем есть флавоноиды, фитонциды, органические кислоты, моно- и дисахариды.

Морковь и свежавыжатый из нее сок богаты ценными для организма витаминами и провитаминами:

- ⇒ витаминами группы А, поддерживающими рост и развитие организма;
- ⇒ витамином С, укрепляющим иммунитет;
- ⇒ РР (рутином), следящим за обменными процессами;
- ⇒ В1, необходимым для полноценной работы нервной системы и мозга;
- ⇒ В2, поддерживающим обмен веществ и хорошее зрение;
- ⇒ витамином Е, обеспечивающим здоровье клеток и синтез гормонов.

Сок из моркови очень полезен взрослым и не может нанести никакого вреда даже детям, но для получения максимальной пользы нужно знать, как правильно его употреблять.

МОРКОВНЫЙ СОК: ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ

Гастрономический или свежавыжатый морковный сок в равной степени полезен для здоровья подрастающего поколения. Он укрепляет детский иммунитет, участвует в развитии мышц, поддерживает в норме гемоглобин и заряжает молодой растущий организм всеми необходимыми витаминами и минералами. Совсем маленьким детям не следует давать концентрированный натуральный сок, а нужно разбавлять его водой. Подросткам важно же не злоупотреблять природным напитком и пить его в разумных количествах.



НАШ АДРЕС:
г. Петропавловск - Камчатский,
проспект Рыбаков, 30
телефон: (4152) 23-22-43
e - mail: school33_pkgo_41@mail.ru

Изготовлено и отпечатано в типографии
МАОУ «Средняя школа № 33»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 33 с углубленным изучением отдельных предметов» Петропавловск-Камчатского городского округа

**Кафедра
психолого-медико педагогического
сопровождения**

О пользе моркови **для детского организма**



2019

Морковь – двухлетнее растение семейства зонтичные с перисто-рассечёнными листьями. Морковь можно считать самым полезным овощем, который положительным образом влияет на весь организм человека.

Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Кроме того, что человек при употреблении моркови получает витамин А, она содержит витамины группы В, РР, С, Е, К. Также морковь содержит 1,3 % белков, 7 % углеводов. В ней присутствует каротин. Как раз это вещество в организме человека превращается в витамин А. Поэтому морковь издавна используется в качестве лекарственного средства, облегчающего состояние при самых разных болезнях.

Полезные свойства моркови для детей

Морковь очень полезна детям. Она защищает молодой организм от вирусов и разных воспалений. Благодаря содержанию витамина А детки хорошо растут. При проблемах с органами зрения употребление моркови просто необходимо.



Помимо этого, у детей укрепляются зубки и кости. Некоторые детишки любят “похрустеть” ведь это довольно сладкий корнеплод. Детям можно давать как сырую, так и вареную морковь.

Что нужно помнить при употреблении моркови:

Не существует таких продуктов питания, которые помимо своей пользы не несли бы вреда. Морковь – не исключение. Полезная морковка при чрезмерном ее потреблении может стать опасной:

1. Она может вызвать вызывать гипервитаминоз А.
2. Также в ограниченных количествах ее нужно кушать хроническим курильщикам. Это не значит, что им ее нельзя употреблять, она будет полезна и им. Просто не следует съедать ее в больших количествах или садиться на морковные диеты.
3. Сок моркови при употреблении в больших количествах вызывает сонливость, головную боль, вялость, рвоту и прочие неприятные реакции.
4. Врачи не советуют употреблять морковь при обострении язв желудка, 12-перстной кишки и воспаления кишечника.
5. Также если вы заметите после употребления моркови окраску ладоней желтоватого или оранжевого цвета, то стоит уменьшить её потребление.
6. Нельзя употреблять морковь, если у Вас аллергия на неё..
7. Следует знать, что суточная доза морковки не должна превышать 250-300 грамм (примерно 3-4 средних штуки).

**Помните об этом,
ведь во всем хороша мера!**

Польза моркови:

Отличный источник витамина А. Морковь богата клетчаткой. Улучшает желудочно-кишечный тракт. Обладает противоглистным (глистогонным) эффектом. Способствует заживлению ран и ожогов. Укрепляет иммунитет. Защищает от вирусов. Отлично восстанавливает зрение. Предотвращает развитие куриной слепоты и катаракты. Рекомендуются употреблять этот корнеплод беременным и кормящим женщинам. Предотвращает онкологию. Хорошая профилактика от рака. Хороший антиоксидант. Выводит залежи шлаков из кишечника, способствует образованию нормальной микрофлоры.

Главный вывод:

Морковь, безусловно, очень полезный и питательный овощ. И вкусно, и полезно. Обладает рекордными лечебными свойствами, которые способны вылечить даже некоторые хронические болезни.



САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЯБЛОКАХ

- ⇒ Яблоневого сады занимают на Земле почти 5 миллионов гектаров, чуть ли не каждое второе плодородное дерево – это яблоня.
- ⇒ Ещё за два века до нашей эры разводили более 25 сортов яблони. В настоящее время яблоки являются самым широко потребляемым в мире фруктом, а сортов их насчитывается (по разным данным) от 7 500 до 20 000.
- ⇒ Основными производителями яблок в мире являются Китай, США, Турция.
- ⇒ Считается, что яблоки тонизируют лучше, чем кофе, и одно яблоко способно заменить чашечку кофе.
- ⇒ Считается, что ежедневное употребление яблок является профилактикой многих заболеваний. Кроме того, яблоки входят в состав множества диет и диетических продуктов. А в Великобритании есть старая английская поговорка: «Съедая по одному яблоку каждый день, можно избежать визита к врачу».
- ⇒ В геральдике яблоко является символом мира. Один из знаков власти монарха – держава, «державное яблоко», в отличие от скипетра – символа войны.
- ⇒ В древних мифах яблоки являются символом знания, мудрости и солнечного тепла, а яблоня считается священным деревом бога солнца Аполлона, имя которого происходит от того же корня, что и современное английское слово apple.
- ⇒ Алхимики, заметив, что сердцевина разрезанного поперёк яблока напоминает пятиконечную звезду, использовали яблоко как символ знания.
- ⇒ Именно яблоко, известное намного раньше, чем большинство других фруктов, было мерой многих вещей. И когда в средневековой Европе появлялся очередной заморский «фрукт», его первым делом сравнивали с яблоком: помидор называли «золотым яблоком», картошку – «чертовым яблоком», апельсины (или мандарины) – «китайскими яблоками», лимоны – «индейскими яблоками».

- ⇒ В Индии и в Южной Америке существуют религиозные секты, поклоняющиеся яблоку как символу жизни.
- ⇒ В персидских странах есть легенда о сорока яблоках. Считается, что если загадать желание, а затем съесть одно за другим сорок плодов, предварительно подув на каждый, то желание непременно сбудется.
- ⇒ В Англии Хэллоуин часто называют «ночью бития орехов или ночью поедания яблок». Семьи могут сидеть у камина и рассказывать страшные истории, при этом кушая яблоки и орехи.

НАШ АДРЕС:

г. Петропавловск - Камчатский,
проспект Рыбаков, 30
телефон: (4152) 23-22-43
e - mail: school33_pkgo_41@mail.ru

Изготовлено и отпечатано в типографии
МАОУ «Средняя школа № 33»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 33 с углубленным изучением отдельных предметов» Петропавловск-Камчатского городского округа

Кафедра
психолого-медико педагогического
сопровождения

Витамины в яблоках



2021

Яблоки полезны абсолютно всем - как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями.

Полезность яблочных витаминов и минералов:

- **Витамина А** в яблоках на 50% больше, чем в апельсинах - этот витамин помогает уберечься от простуды и других инфекций и поддерживает зрение на хорошем уровне.
- **Витамина G** или **B2** в яблоках больше, чем в любом другом фрукте. Он называется «витамином аппетита» и обеспечивает нормальное пищеварение и рост, поддерживает целостность нервной системы.
- **Витамин С** - одно кислое яблоко составляет четвертую часть суточной нормы витамина; лучшее средство для профилактики инфекционных заболеваний, авитаминоза и малокровия, незаменимый элемент в синтезе коллагена, регуляции свертываемости крови, нормализации сосудов. Благодаря витамину С яблоки обладают противовоспалительным действием. **Витамин С** благотворно воздействует на иммунную систему, укрепляют стенки сосудов, уменьшают их проницаемость для токсинов, снимают отеки, способствуют быстрому восстановлению сил после длительной болезни.



- **Калий** — этот микроэлемент является мягким мочегонным средством. Он способствует снятию отечности организма, регулирует содержание жидкости и приводит в норму работу почек.
- **Железо** — является лучшим средством от анемии. Причем отличительное качество железа в яблоках — его хорошая биологическая усвояемость. Яблоки, богатые железом, особенно полезны детям и беременным женщинам.
- **Фосфор** - эффективно стимулирует мозговую деятельность и является незаменимым элементом для устранения бессонницы.
- **Цинк** — прекрасный помощник в укреплении иммунной системы. Кроме того, цинк оказывает помощь в снижении веса.
- **Пектины** — придают организму сопротивляемость к солям тяжелых металлов, токсичным и радиоактивным веществам (особенно показан работникам вредных производств), а также выводят излишек холестерина из печени.
- **Йод** — его количество в яблоках гораздо больше, чем в любых других фруктах (яблоки уступают первенство по йоду только морепродуктам), отличное профилактическое средство при болезнях щитовидной железы.
- **Соли магния** — снижают риск возникновения атеросклероза.

- **Дубильные вещества** - хорошее профилактическое средство при мочекаменной болезни, подагре.
- **Фолиевая кислота** — притупляет чувство голода, потому так популярны и полезны яблочные разгрузочные дни.
- **Органические кислоты** — яблочная, винная, лимонная: препятствуют процессам брожения в кишечнике, предотвращают метеоризм и вздутие живота.

ВАЖНО: Чем больше яблоки лежат, тем витаминов становится меньше. Лучше всего употреблять свежие плоды в натуральном виде или натертые на крупной терке. Наиболее полезны мелкие, кислые и дикие яблоки. Они содержат в десять раз больше полезных веществ, чем глянцевые плоды. Конечно, наиболее полезны яблоки в свежем виде, но и при термической обработке они не теряют своей пищевой и энергетической ценности.

