

**Лекция для родителей и обучающихся 3-х классов по теме «Вода и другие полезные напитки» в рамках внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

Классные руководители 3 классов:
Войтко Ю.В., Мигунова О.В.

Уважаемые родители (законные представители)!

Ваш ребенок - самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными и приносили «пятерки» - чаще обращайтесь внимание на то, что они едят. Ведь пища - единственный источник полезных веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма. Основы здоровья закладываются в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период - залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь. Уверенность в себе, успехи в учебе, концентрация внимания и способность к запоминанию, напрямую зависят от рациона питания.

Хочется уделить особое внимание напиткам, которые наши дети употребляют ежедневно. Это не только вода, чай, соки, но и любимая большинством детей - кола, спрайт, лимонад. Давайте разберёмся, может напрасны наши с вами опасения по поводу этих напитков!

- Что вредного в газированных напитках?- спросите вы.

Если мы посмотрим на состав газированных напитков, то увидим следующее:

этикетка

- Изучив этикетку нам от напитка нам стало ясно, что в 1 стакане Кока – колы (250 мл) содержится
- **105 килокалорий** (5% от всей суточной нормы) – напиток **ОЧЕНЬ** калорийный
- **27 грамм сахара** (одна большая столовая ложка сахара с горкой), что составляет половину всей суточной нормы потребления сахара.



MyShared

Если потребление колы превышает 0,33 литра в день, даже у здоровых людей она повышает артериальное давление и создаёт нагрузку на сердце. Людям с ишемией, аритмией и гипертонией пить её противопоказано. В коле очень много сахара. Весь этот сахар легко утилизируется в жир, серьёзно повышая вероятность ожирения и сахарного диабета. Из-за большого содержания кислоты в напитке, кола противопоказана людям с гастритом и язвой. Кола способствует появлению веснушек и угревой сыпи. Фосфорная кислота, содержащаяся в напитке, выводит из организма кальций, нарушает работу почек, вызывает дисфункцию печени.



- Так, ребёнок не употребляет эти напитки каждый день!- возразите вы.

Но, даже употребляя несколько стаканов в неделю, у детей происходит нарушение концентрации внимания, нарушение процесса обучения и стресс. А если еще в состав входит и кофеин, то возбудимость детям обеспечена на несколько часов, а потом резкая смена настроения, утомляемость, сонливость. Так, давайте, будем своим детям помощниками в выборе правильных и полезных продуктов. Будем ежедневно, своим примером, приучать ребят к здоровому питанию.

А что же может быть альтернативой газированных напитков? Морсы, компоты, чай и, так часто рекламируемые в последнее время, смузи. Но дома можно обходиться обычной очищенной водичкой. Желательно выпивать в сутки не менее 1 литра обычной воды. Попробуйте ребёнку подать не просто воды, а с добавлением фруктов, лимона, апельсина. Вы удивитесь, как приятно ему будет выпить этот напиток. А, если вы еще его красиво назовёте, например «Любимка», «Здоровячок», «Ягодник», «Витаминушка», то удивитесь, с каким удовольствием выпьют его дети. Можно предложить ребёнку самому приготовить напиток из кисло- молочных продуктов и удивить им своих одноклассников или друзей. Ребёнок не просто будет приучаться к здоровому питанию, но и будет рад общению со своими сверстниками.

Предлагаем вам рецепты недорогих, но очень полезных напитков.

МАЛИНОВЫЙ ЛИМОНАД



Время приготовления: 15 минут

Ингредиенты: 400 мл свежесжатого лимонного сока (из 8-12 лимонов) – процедить;

230 г малины;

1250 мл воды;

200 г сахара;

дольки лимона, малина и свежая мята - для украшения

Приготовление:

1. Соедините малину и 1/2 стакана лимонного сока в блендере. Измельчите до состояния однородного пюре.
2. Затем протрите смесь через мелкое сито в большую миску.
3. Добавьте оставшийся лимонный сок, воду и сахар.
4. Перемешивайте, пока сахар не растворится. Попробуйте смесь на вкус, затем добавьте больше сахара, лимонного сока или воды, если необходимо.
5. Теперь просто разлейте лимонад по стаканам, добавьте лёд, украсьте дольками лимона, малиной и мятой.

СМУЗИ «ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ»



Ингредиенты: Яблоки- 2 шт.

Банан- 1 шт.

Мёд- 1-2 ч.ложки,

Молоко- 100- 150 мл.

Орехи грецкие (по желанию)- 1 шт.

Приготовление :

1. Яблоки вымыть, завернуть в фольгу и запечь. Переложить яблоки в миску, размять.(У меня яблоки превратились в пюре еще при запекании.)

2. Добавить мед, перемешать.

3. Банан очистить, нарезать на кусочки и добавить к яблоку.

4. С помощью блендера превратить все в однородное пюре.

5. Влить молоко.

6. Снова взбить все блендером.

7. Разлить смузи по стаканам порционно. Для подачи можно использовать грецкие или другие орехи.