

Работен лист по: Час на класа

Клас: 7, учебен час по седмично разписание - 7

Дата/ден от седмицата: 01 12 2020 - вторник

Тема на урочната единица: Здравословно хранене и поведение./страница: -

1. Избягвайте храните, които имат телевизионна реклама.

Това, че един продукт се рекламира е чисто и просто маркетингов трик за по-големи продажби. Мислете за полезната храна повече като за природен продукт. Всичко, от което има нужда човешкият организъм е истинска храна, която се среща в природата в натурален вид. Някога да сте виждали реклама на авокадо, яйца или броколи

2. Купувайте плодове и зеленчуци според сезона.

Да ядете ягоди или диня през зимата или зелена салата през есента не е най-добрия избор, който може да направите за себе си. Плодовете и зеленчуците съдържат най-голямо количество полезни микронутриенти и антиоксиданти, когато са расли в „своя“ сезон.

3. Включвайте полезни мазнини в менюто си.

Тук ще обърнем внимание на полезните мазнини. Такива са основно непреработените мастни киселини. Те се съдържат в някои храни в натурален вид. Освен че са основен източник на енергия за организма, мазнините помагат за транспортирането и усвояването на мастно-разтворимите витамини А, Д, Е и К, както и за производството на някои важни за организма хормони. Също така ни държат сити повече време. Част от най-важните за правилното функциониране на клетките в организма мазнини се намират в авокадото, кокосовото и краве масло, ядките и семената, в яйцата и в по-мазните риби като съомга, пъстърва и риба тон.

4. Избягвайте колбасите и преработените меса.

Това, че в състава на колбасите присъства някакъв процент месо, не е гаранция за вида, произхода и качеството му. Освен това често производителите на месни колбаси влагат най-различни консерванти, изкуствени подобрители на вкуса, соя, сол, опушващи агенти и други вредни съставки, които влияят пагубно на човешкото здраве.

5. Хранете се разнообразно.

За да функционира добре, човешкият организъм има нужда от определено количество микро и макронутриенти. Всички те могат да бъдат намерени в природата под една или друга форма. Затова не е препоръчително да се изключват от менюто цели хранителни групи и да се яде еднообразна храна, която доставя едни, но ни лишава от други важни вещества.

6. Изключете газираните и безалкохолните напитки от менюто си.

Тези напитки съдържат празни калории, т.е. от тях се пълнее неусетно, без да сте получили никаква полза за тялото си. Освен това са пълни със захар, изкуствени подсладители, консерванти и оцветители. Прекомерната консумация на тези напитки е сериозна предпоставка за появата на наднормено тегло, диабет и дори някои видове рак.

7. Пържените храни могат само да ви навредят.

Основният проблем идва от това, че за приготвянето на пържени храни е необходимо мазнината да се загрее на висока температура. Повечето мазнини са неустойчиви при нагряване, особено растителните. Ако все пак искате да си позволите пържено, използвайте кокосово масло(или олио), защото то най-устойчиво на високи температури.

8. Ограничете консумацията на бяла захар.

Както на всички вече е известно, рафинираната бяла захар води до пристрастяване. затова е препоръчително да ограничим консумацията ѝ. Заменете я със свежи плодове и висококачествен мед.

9. Хранете се в по-малки чинии.

Честото преяждане се оказва една от основните предпоставки за наднормено тегло, което води и до различни здравословни проблеми. Когато се храните в малка чиния вероятността да изядете много по-голямо количество от необходимото е по-малка

10. Пийте достатъчно вода.

Днес много хора пренебрегват важността на водата за човешкия организъм. А както всички знаем, той е изграден от около 80% вода и за да сме достатъчно хидратирани е необходимо да поддържаме този процент в норма.

Бъдете здрави!!!