

# Меню

Меню вредное

Меню альтернативное

Как сделать вредный фастфуд  
безвредным и\или полезным

Рекомендации

приложение №1

приложение №2

приложение №3

приложение №4

НЧОУ «СОШ-интернат «БК «Васюков»

Ученик 9 класса «В»

Егор Постриган

# Меню

## ВРЕДНОЕ



150  
ккал

### Завтрак

**Газировка и  
шоколадка**



250  
ккал

### Обед

**Бургер и морс**



160  
ккал

### Полдник

**Картошка фри  
газированный  
напиток**

# Меню

## АЛЬТЕРНАТИВНОЕ

### Завтрак

Фруктовый салат, чай



Морковь с

йогуртом, чай

150  
ккал



Горсть фруктов, чай



### Обед

Рыба на пару, рис,

свежевыжатый сок

250  
ккал



Отварная курица со  
спаржей, свежевыжатый  
сок



### Полдник

Горсть орешков



160  
ккал

Яблоко, йогурт



приложение №2

НЧОУ «СОШ-интернат «БК «Краснодар»

Ученик 9 класса «В»

Егор Постриган

# Как сделать вредный фастфуд безвредным и/или полезным

| Вредный фастфуд | Описание                                             | Альтернатива - безвредный и/или полезный фастфуд                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Картофель фри   | соленая золотистая картошечка, обжаренная во фритюре | Жарить дома в малом количестве масла (первого употребления) с малым количеством соли или в духовке (частота употребления- редко)    |
| Наггетсы        | Сочная куриная грудка в хрустящей панировке          | убрать верхний слой, (Жирную жареную панировку) , то будет вполне нормальное блюдо, богатое белками                                 |
| Пицца           | углеводисто-жирное блюдо (с ветчиной, колбасой)      | Выбирать щадящий состав борта пиццы: без колбасы, ветчины ,но с кусочками курицы, зеленью и томатами. (частота употребления- редко) |
| Шаурма          | Лаваш с курицей, овощами и, майонезной заправкой.    | Грудка в лаваше: исключить майонез и соусы и заменить на легкий классический йогурт                                                 |

# Рекомендации

## Как постепенно перестать есть вредный фастфуд

- Обходите стороной фуд-корты торговых центров. Обычно там заманчиво пахнет жареным фастфудом, из-за чего есть риск отойти от намеченного плана и съесть пару гамбургеров
- не пропускайте основные приёмы пищи - это позволит сократить количество перекусов
- Найдите единомышленников и не соглашайтесь обедать фастфудом за компанию
- следуйте принципу «золотой тарелки». Мысленно разделите ваш приём пищи на четыре равные по объёму части. Две четверти должны занимать овощи и фрукты, четверть — полноценные белки растительного и/или животного происхождения, четверть — сложные углеводы из цельнозерновых круп, цельнозернового хлеба или хлебцев, пасты
- \*планируйте заранее, что вы будете есть и где. Например, если рядом с вашим ВУЗом, колледжем или офисом нет ничего, кроме ресторана быстрого питания, берите еду из дома или заказывайте доставку
- привыкайте перекусывать орехами, фруктами или овощами с йогуртом
- наслаждайтесь пищей. Уделяется внимание осознанности во время еды. Специалисты считают, что одинаково важно место, где мы едим, компания, время приёма пищи и причина. Не ешьте на бегу — сядьте, отложите телефон и спокойно насладитесь своим обедом, не отвлекаясь на внешние раздражители
- Конечно, у воспитанников академии эта проблема, на период пребывания в клубе, не стоит. У нас сбалансированное, витаминизированное питание. Но, если появляется такая возможность, особенно в период летних каникул, мы поедаем «вредный фастфуд»

НЧОУ «СОШ-интернат «БК «Краснодар»

Ученик 9 класса «В»

Егор Постриган