ГБОУ Школа № 492 Структурное подразделение № 3 «Медвежонок»

Семинар – практикум по профилактике авитаминоза у детей ( в рамках методической недели) с мастер классами по приготовлению здоровой пищи ( для родителей, воспитателей и педагогов ГБОУ школы № 492)

**Подготовили и провели:**

Куратор – Васюкова Т.В.

Воспитатели:

Клименко Е.А.; Захарова М.П.; Лобач Е.М.; Духанина Т.И.;

Панас О.Н.; Журавлева Т.А.; Наумова Е.А.; Елкина М.В.

17 марта 2015 года

***Цель***: приобщение педагогов, родителей и детей к здоровому образу жизни.

***Задачи:***

\*Познакомить участников семинара с полезными свойствами продуктов;

\*Научить применять полученные знания на практике;

\*Воспитывать потребность к здоровому образу жизни участников образовательного процесса.

***Инновационные технологии:***

\*Здоровье сберегающие технологии;

\*Проектная деятельность.

***Оборудование:***

\*Ноутбук;

\*Проектор;

\*Музыкальный центр;

\*Продукты питания;

\*Столовые приборы.

Предварительная работа:

\*Анкетирование родителей;

\*Беседы с детьми о здоровой пище;

\*Приготовление блюд.

***Проросшая пшеница – природный эликсир здоровья***

Наверное, многие слышали о проросшей пшенице. Но не многие, к сожалению, включают ее в свой рацион, так как не знают ее чудодейственных целебных свойств.

Следует знать, что в момент прорастания зерна природа дает самое ценное для питания нарожденного молодого растения. Поэтому, используя проростки пшеницы, мы получаем самое важное питание природы, о чем знали еще в древние времена и использовали ее в целях лечения и профилактики.

***Польза проросшей пшеницы***

В зернах пшеницы в большом количестве содержится витамин Е, который необходим для нормального функционирования мышечных, нервных клеток и клеток печени. Витамины группы В необходимы для нормального функционирования нервной, сердечнососудистой систем, мышц и органа зрения. Клетчатка выводит из организма токсины, стимулирует моторику кишечника. Хром и литий - редко встречающиеся микроэлементы, служат для профилактики хронического нервного истощения. Калий - поддерживает кислотно-щелочное равновесие, предотвращает увядание мышц и придает им упругость, укрепляет сердечную мышцу. Железо необходимо красным кровяным тельцам в сочетании с витамином С. Благодаря наличию ферментов и антиоксидантов (витаминов А, С, Е) проросшие зерна омолаживают и стабилизируют все системы организма.

***Проростки пшеницы гениальные мусорщики*** –

 они выводят из организма продукты жизнедеятельности клеток, яды и другие вредные вещества, растворяют клейковину, образующуюся в кишечнике, и защищают от рака. Кроме того, они повышают иммунитет и гасят различные инфекции и воспалительные процессы, обеспечивают нормальный обмен веществ, восстанавливают остроту зрения, координацию движений, цвет и густоту волос, укрепляют зубы.

При низкой калорийности пророщенные зерна обладают высокой энергетической ценностью. После прорастания в пшенице содержание витамина С и В возрастает в пять раз, витамина Е - в три раза, фолиевой кислоты - в четыре раза. Количество витамина С в 50 г проростков пшеницы равно количеству этого витамина в шести стаканах апельсинового сока!

Проростки всех зерен полезны, но лучше брать пшеницу, которая имеет в себе наиболее полезные для лечения и профилактики вещества и удобна для приготовления.

Покупая пшеницу, учтите, что пшеницу для посадки протравливают. А протравленную пшеницу употреблять опасно для здоровья. Как различить, протравлена пшеница или нет? Пшеницу можно считать протравленной, во-первых, если пшеница не прорастает за 2 суток, во-вторых, если при замачивании на поверхности пшеницы появляется радужная пленка.

***Как прорастить пшеницу?***

Взять 80-100 г пшеницы, промыть в проточной воде 2-3 раза. Поврежденные и недозрелые зерна выбросить. Промытую пшеницу расстилать слоем не более 2-3 см в фарфоровой или другой посуде. Потом залить водой так, чтобы верхний слой зерен только прикасался к поверхности воды. Накрыть все это марлей. Важно обеспечить зерна влагой, воздухом и теплом до 22 градусов. Через 24-30 часов пшеница покажет беленькие проростки. Когда они станут длиной 2-3 миллиметра, их можно употреблять, обязательно предварительно промыв. Для хранения её нужно убрать в холодильник, чтобы она не росла дальше, и хранить не более трех дней, но лучше съесть сразу.

***Как употреблять проросшую пшеницу?***

Помните, что перед употреблением надо обязательно облить проростки горячей водой, и ни в коем случае нельзя использовать уже позеленевшие проростки, так как они вредны для здоровья.

Для удобного использования проросшую пшеницу можно измельчить на мясорубке или кофемолке. Ее жуют медленно и тщательно, например, 1 чайную ложку жевать одну минуту, сделав при этом 50-60 жевательных движений. Это главный процесс получения организмом природного эликсира, который образуется во рту.

У кого проросшая пшеница жуется с трудом, могут в толченую пшеницу добавить 1-1,5 стакана воды, размешать до однородной массы, потом отжать. Получится пшеничное молоко, которое также полезно.

Проросшую пшеницу лучше употреблять свежей. Но те, кто придают большое значение вкусовым качествам, могут приготовить вкусные лепешки, пирожн овощами

***Отруби***

Отруби – это побочный продукт мукомольного производства, твердая оболочка зерна. В зависимости от вида перерабатываемого зерна отруби бывают ржаные, пшеничные, рисовые, гречишные, ячменные, овсяные, просяные и т.д. Отруби состоят из цветочной оболочки (или кожуры) зерна, зернового зародыша и алейронового слоя зерна. Алейроновый слой – это ряд очень крупных толстостенных клеток, заполненных питательными веществами (белками, жирами, витаминами, минералами).

***Полезные свойства***

В современном мире на отруби смотрят как на отходы производства муки, в лучшем случае скармливая их животным или вообще выбрасывая. Но еще наши предки знали, что белая мука тонкого помола хотя и вкуснее, но не содержит ничего, кроме крахмала, и поэтому не полезна, а в больших количествах даже вредна. Поэтому ее использовали только по большим праздникам, а в повседневной жизни пекли хлеб из обдирной муки грубого помола с примесями отрубей.

Исследования показали, что в отрубях содержится до 90% полезных компонентов цельного зерна. Это и витамины (в основном группы В), и микроэлементы, и другие биологически активные вещества. Главное же достоинство отрубей – пищевые волокна. Пищевые волокна, содержащиеся в отрубях, способствуют оздоровлению кишечника, улучшают его микрофлору, препятствуют возникновению дисбактериоза. Употребление отрубей при сахарном диабете снижает уровень глюкозы в крови; при гипомоторной дискинезии желчного пузыря отруби налаживают желчевыделение.

Отруби полезно употреблять людям, страдающим запорами и имеющим избыточный вес. Для желающих похудеть отруби могут оказать неоценимую пользу: пища с большим количеством клетчатки медленнее поглощается, чувство насыщения длится гораздо дольше, усилившаяся перистальтика кишечника уменьшает всасывание питательных веществ, а значит, калорийность съеденной пищи.

***Применение***

Необходимо правильно принимать отруби. Не гранулированные отруби предварительно запаривают кипятком, затем через 20–30 минут жидкость сливают. Только после этого кашицу из отрубей можно добавлять в различные блюда или принимать, запивая водой. Попадая в желудок, отруби не перевариваются и, удерживая воду, поступают в кишечник, ускоряя движение шлаков. Пищевые волокна, ради которых и употребляют отруби, эффективно работают только тогда, когда они впитывают в себя воду и разбухают. Помните об этом, иначе эффект от приема отрубей будет нулевым.

С целью адаптации организма прием отрубей начинают с 0,5 ч. л. 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу. Максимальное количество отрубей может достигать до 40 г в день.

***Внимание!***

Отруби противопоказаны в период обострения различных заболеваний: гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозиях желудочно-кишечного тракта, спайках в брюшной полости, энтеритах и колитах, диарее. После того как острый период пройдет, отруби можно употреблять, начиная с малых доз.

Уважаемые педагоги ,воспитатели , родители и их дети постарайтесь правильно и с пользой дела использовать данную информацию. Желаем всем избежать весеннего авитаминоза и желаем Вам крепкого здоровья!