



## Практическо упражнение 1

# Забавна кухня за деца

### **УВОД**

За да могат децата да получат навици за здравословно хранене, преподавателите трябва да гарантират, че децата са подготвени за здравословния начин на хранене, методите за готвене, както и информацията за количеството храна.

### **ЦЕЛЕВА ГРУПА**

Деца в подрастваща възраст

### **КЛЮЧОВИ ДУМИ**

Здравословно готвене, здравословни храни

### **ЦЕЛ НА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ**

- Здравословно хранене за децата,
- Определяне на подходящите порции,
- Ползите и вредите на храните върху човешкия организъм

### **ПРИЧИНА ЗА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ**

Преподаване на правилно хранене при подрастващи деца.

### **МАТЕРИАЛИ**

Чиния, лъжица, зеленчуци, тава, печка

### **ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ**

Стъпка 1: Предоставя се кратка информация за ползите на определени храни върху определени органи в човешкия организъм. Ще бъде по-лесно да

**2017-1-TR01-KA204-045605**



отслабнете, като намалите захарта и въглехидратите, като се храните с балансирана и редовна храна.

Стъпка 2: Очаква се децата да се научат да прилагат хигиена на храните, без да се омаловажава хранителната стойност на продуктите.

Стъпка 3: С помощта на инструкторите, които ще помогнат на децата да готвят, очакваме децата да получат навик за готвене, като използват правилните методи за да приготвят здравословни ястия.

Стъпка 4: Готовите ястия се приготвят според възрастта и потребностите.

Стъпка 5: В резултат на упражнението, децата получават подходящи методи за приготвяне на собствена храна.

### ***РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ***

- Децата се научават да се хранят редовно и балансирано
- Научават съдържанието на храните и стойностите на калориите
- Научават се да готвят здравословно

### ***ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ***

Здравословният начин на живот започва с подходяща диета и хранене за децата. С балансирано и редовно хранене е лесно да се поддържат нормални стойности на теллото. Намалването на захарта и въглехидратите, познаване на хранителните стойности в различните храни и регулиране на калориите в храната, са основни методи, на които е добре да обърнем внимание.

### ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

- Редовна / здравословна консумация на калории
- Преподаване на поведение за здравословно хранене
- Обучение как да се готви здравословна храна
- Психологическо щастие, започващо със загуба на тегло

Примерна рецепта на кекс, 180 калории

- Първо, 3 яйца се разбиват в купа.
- След това добавете 1 чаша захар и бъркайте в продължение на 5 минути.
- Добавя се 1 чаша мляко и 1 лъжица масло.
- Добавя се 1 опаковка сода за хляб.
- Добавете 2 чаши брашно и разбъркайте хубаво цялата смес.
- Изсипете във форма за кекс. Печете на 175 ° C в продължение на 15 минути.

**2017-1-TR01-KA204-045605**