

**Автономная некоммерческая организация
«Православная общеобразовательная школа – пансион
«Плесково»
Г. Москва, поселение Михайлово-Ярцевское, посёлок д/о Плёсково**

Проектная работа

«Радуга в тарелке. Как есть больше овощей и фруктов»



**Работу выполнила:
ученица 4 «А» класса
Черноусова Устинья
Руководитель проекта:
учитель начальной школы
Беликова Татьяна Васильевна**

2024 год

Вступление

Питание - неотъемлемая часть жизни. Чтобы жить, мы должны питаться. И то, какую пищу мы едим, напрямую влияет на то, как мы себя чувствуем, насколько активными мы можем быть, какое настроение испытываем, сколько сил у нас будет, чтобы делать что-то интересное в мире.

Природа дала человеку множество вкуснейших продуктов: это яркие овощи, хрустящие и сочные, спелые фрукты, питательные мясо и рыбу, зерно, крупы и орехи, дающие сытость. Всё это есть у нас. Как же использовать все эти богатства? Как с благодарностью и радостью принимать эти дары? Не пугая друг друга, а вдохновляя. Не вводя ограничения, а видя и ценя преимущества и богатства данные нам природой.

Цель моего проекта: рассказать, как легко включить в свой рацион больше полезных продуктов - овощей и фруктов.

Задачи:

- 1) выявить влияние продуктов, которые мы едим, на здоровье нашего кишечника;
- 2) объяснить, почему именно овощи и фрукты так полезны для нашего организма;
- 3) найти и предложить всем простой, естественный и радостный способ сделать своё питание более полезным и разнообразным.



Путеводитель по здоровому рациону



Вы видите, что все продукты делятся на пять групп:

- Овощи и фрукты.
- Сложные, или медленные, углеводы (картофель, крупы, хлеб, макароны).
- Продукты, богатые белком (бобовые, мясо, рыба, яйца).
- Молочные продукты и альтернативы.
- Масла.

На схеме показано, какая доля определенной группы должна присутствовать в ежедневном меню. **Основа рациона - овощи, фрукты, ягоды, зелень.**

Почему же нам предлагают опираться именно на растительную составляющую в питании? Попробую объяснить дальше.

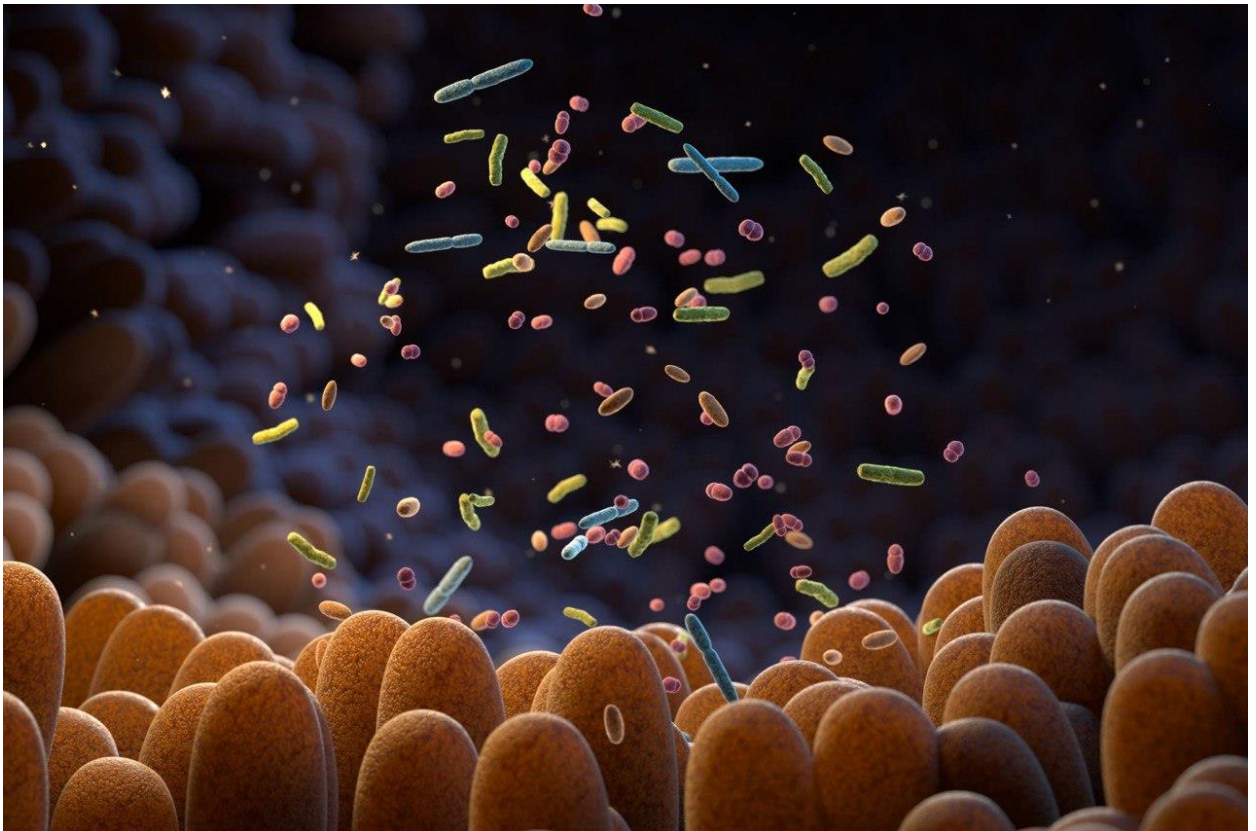
Кто живёт в кишечнике?

Наше тело - прибежище триллионов живых существ!

Их больше, чем клеток в нашем организме.

Эти живые существа - бактерии, вирусы и грибы. Ученые называют их обобщающими словами “**микробиота**” или “**микробиота**”.

Основная часть бактерий, грибов и вирусов живут в кишечнике. Влажная, тёплая среда кишечника — идеальное место для роста бактерий. Кроме того, в кишечнике много еды для бактерий, ведь именно туда попадает каша из полупереваренной пищи.



Что же делают эти бактерии в кишечнике?

Во-первых, кишечные бактерии составляют важную часть процесса пищеварения. Они помогают получить из еды максимальное количество пользы, а также переработать некоторые сложные вещества.

Во-вторых, все эти букашки внутри нас общаются друг с другом. И, в результате этого общения и взаимодействия, производится большое

количество полезных веществ и витаминов. Это помогает формировать человеческому организму здоровый иммунитет. Мы знаем, что большее количество клеток иммунной системы (70-80%) находятся именно в кишечнике.

В-третьих, наши бактерии неразрывно связаны и с нашим мозгом. По последним исследованиям, определенные виды микробиоты в нашем кишечнике влияют на определенные процессы в нашем мозге. И даже могут помочь в диагностике и лечении серьезных заболеваний мозга.



Практически все живые микроорганизмы в нашем кишечнике питаются **клетчаткой**, а она как раз поступает к нам из продуктов растительного происхождения. И для питания каждого вида бактерий нужен свой вид клетчатки.

Ученые говорят, что чем больше видов полезных бактерий в кишечнике, тем лучше.

Где же нам взять клетчатку, чтобы накормить всех наших маленьких друзей? Конечно же из растительных продуктов.

Полезные вещества в овощах и фруктах.

Растительные продукты питательны, являются ценным источником витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон.



Овощи и фрукты играют важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, являясь поставщиком пищевых волокон - той самой клетчатки. Ученые обнаружили, что цвет овоща или фрукта связан с видом клетчатки, которую он содержит.

Ещё овощи содержат **фитонутриенты**. Это биологически активные вещества, придающие овощам уникальный цвет, вкус, запах. По мнению многих ученых, это важная часть питания людей, а их употребление уменьшает риск развития многих хронических заболеваний.

На наличие в растительных продуктах определенного фитонутриента также указывает их цвет:

- ликопин содержится в овощах и фруктах красного цвета;
- бета каротин - в овощах и фруктах оранжевого и желтого цветов;
- антоцианин - в овощах и фруктах синего и фиолетового цветов;
- хлорофилл - в овощах и фруктах зеленого цвета;
- аллицин - в овощах и фруктах белого и коричневого цветов.



Т.е. мы видим, что цвет овощей, фруктов и другой растительной пищи подсказывает нам, какой вид клетчатки или фитонутриентов содержится в этих продуктах.

Итак, подведём **итоги**:

1. Бактерий в нашем кишечнике должно быть много, и они должны быть разнообразными.
2. Определенные микроорганизмы питаются определенными видами пищевых волокон.
3. Овощи, фрукты и зелень - источник полезной клетчатки и пищевых волокон.
4. Цвет растительного продукта может указывать на то, какие полезные вещества и пищевые волокна содержатся в нём.
5. Наш мозг любит всё яркое.

Обобщив эти пункты, можно сделать вывод:

чтобы увеличить количество видов полезных бактерий в нашем организме, нужно сделать свое питание разноцветным!

Таким образом мы накормим разные виды бактерий нужными им волокнами.



Принцип РАДУГИ

Питаться однообразно скучно.

Мозг любит яркое, и мы с большей вероятностью выберем пиццу с разноцветной начинкой или десерт в яркой упаковке, даже если не слишком голодны.

Если это срабатывает с готовой едой и фастфудом, то почему бы не собрать радугу на тарелке?

«Принцип радуги» прост:

Каждый день нужно включать в рацион 5 цветов растительных продуктов.

В голове проще держать 5 цветов, а не список минералов и витаминов. Делая покупки, вы последовательно наполняете корзину белыми, желто-оранжевыми, красными, фиолетовыми и зелеными продуктами.

Потребление овощей и фруктов в семье превращается в игру с элементами соревнования.

Цветная еда = красивая и аппетитная еда.

Цель принципа «Ешь радугу» - приблизиться к рекомендуемым нормам клетчатки - 30 г в сутки для взрослого человека. А продукты пяти цветов — это разные типы пищевых волокон. Чем их больше, тем разнообразнее и защищеннее кишечная микробиота.

Овощи и фрукты могут быть свежими (в том числе замороженными) или приготовленных любым способом (в том числе сушеные и консервированные).



Полезные материалы

Далее я приведу несколько удобных таблиц, которые помогут внедрить в жизнь принцип «Ешь радугу!»

1. Я нашла отличный трекер, который можно повесить на холодильник и ставить галочки хотя бы напротив 4 из 5 цветов.






2. Таблица, в которой некоторые растительные продукты распределены по цветам. В нее можно заглядывать, если возникли сложности с тем, какой же еще овощ/фрукт нужного цвета можно добавить в свою тарелку сегодня.

3. Далее вы можете увидеть таблицы, которые подскажут вам, каким образом можно приготовить различные овощи и фрукты.

1.

ЕСТЬ РАДУГУ

Челлендж для холодильника. Поставьте галочку или напишите, что съели.

					
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					

2.

• **БЕЖЕВЫЕ (БЕЛЫЕ)**

Луковки
Цветная капуста
Редька
Редиска
Грибы
Картошка
Орехи



• **ЖЕЛТО-ОРАНЖЕВЫЕ**

Груши
Папайя
Сладкий перец
Мандарины
Тыква
Батат
Лимон
Кукуруза



• **КРАСНЫЕ**

Гранат
Помидор
Вишня
Арбуз
Яблоко
Брусника



• **ФИОЛЕТОВЫЕ**

Красная капуста
Изюм
Виноград
Слива
Смородина
Баклажан
Инжир
Фасоль
Свекла



• **ЗЕЛЕННЫЕ**

Огурчик
Шпинат
Виноград
Салат
Авокадо
Петрушка
Укроп
Груши
Яблоки



3.

12 СПОСОБОВ СЪЕСТЬ ФРУКТЫ

MARY'S RECIPES



1 ЦЕЛИКОМ



2 В КАШЕ



3 ЗАПЕЧЕННЫЕ



3 ДЖЕМ



5 ПАСТИЛА



6 МОРОЖЕНОЕ



7 СУХОФРУКТЫ



8 С ЙОГУРТОМ



9 САЛАТ



10 ЗАМОРОЗИТЬ
И В ЧАЙ



11 ГРАНОЛА



12 СМУЗИ

www.mariakardakova.com

marystories (C)

12 СПОСОБОВ СЪЕСТЬ ОВОЩИ

MARY'S RECIPES



1 ЦЕЛИКОМ



2 С КРУПОЙ



3 ЗАПЕЧЕННЫЕ
ИЛИ НА ГРИЛЕ



4 СОУС



5 В ОМЛЕТЕ



6 В МАФФИНАХ



7 ФАРШИРОВАННЫЕ



8 В БУТЕРБРОДЕ



9 САЛАТ



10 РОЛЫ С
РИСОВОЙ
БУМАГОЙ



11 В БЛИНЧИКАХ



12 СМУЗИ

www.mariakardakova.com

marystories (C)

Вывод:

В природе есть всё необходимое для нашего здоровья. Включая в свой рацион больше разнообразных растительных продуктов, мы помогаем нашему организму быть более крепким и сильным.

“Принцип радуги” - прекрасный способ есть больше полезной еды. И делать это без стресса, легко и даже весело.

Источники

1. www.mariakardakova.com/stati
2. Кардакова М. Сначала суп, потом десерт. – Москва: МИФ, 2022