СРОК ГОДНОСТИ.

Лучше не более двух недель

МИКРОФЛОРА.

На этикетке должно быть прописано: «Содержание молочнокислых бактерий не менее 10*7 КОЕ\г на конец срока годности»

СОСТАВ.

В идеале цельное молоко, молочный белок, бактерии.

Без стабилизаторов, ароматизаторов, красителей, крахмала, вкусовых добавок и желательно сахара.

Содержание углеводов 4-6 г

на 100 г продукта

ПРИОРИТЕТ ИНГРИДИЕНТОВ.

Если вы хотите купить йогурт с настоящими фруктами, ищите тот, где они стоят в составе ближе к началу, а не на последнем месте.

УПАКОВКА.

Без вмятин и деформаций!

Это может сказаться на качестве продукта

КАЛЬЦИЙ.

Ищите йогурт с содержанием кальция от 15 до 35 %

Вкусные рецепты

***Творожный смузи с киви*.**

Творог (100грамм)

Мякоть киви или любого другого фрукта(300грамм)

Йогурт (150мл)

Чернослив (50грамм)

Орехи грецкие (30грамм)

Мед (1 чайная ложка)

1.Мы кладем чернослив в горячую воду, чтобы он легко поддавался блендеру.
2.Орехи измельчаем ножом.
3.Размягченный чернослив, ранее просушив, нарезаем на кусочки меньшего размера.
3.Фрукты режем на части и закидываем в блендер, предварительно очистить.
4.Взбиваем до однородного сока и постепенно добавляем творог, чернослив, йогурт и мед.
5.Добавляем последний ингредиент –орешки, снова все взбалтываем.

Ваш фруктовый смузи готов, хранить в холодильнике не больше 12 часов!!!

«Парфе с карамелизованными яблоками, йогуртом и мюсли».

Йогурт (250грамм)

Яблоки (250 грамм)

Сливочное масло(20грамм)

Корица (по вкусу)

Мюсли (20 грамм)

1.Помыть яблоки и отчистить от кожуру и семян.
2.Наречать небольшими ломтиками.
3.Подсушить яблоки слегка.
4.Присыпать сахаром .
5.Растопить сливочное масло на сковороде .
6.Выложить яблоки на горячую сковородку и добавить корицу.
7.Довести яблоки до мягкости в течении 5 минут на среднем огне.
8.Затем выложить яблоки в отдельную посуду, дать остыть до комнатной температуры.
9.В стакан или в красивый фужер залить небольшое количество йогурта, присыпать мюсли, положить часть карамелизованных яблок. Проделать процедуру несколько раз.

Растительная пища и ее влияние на организм человека

Содержание:

Введение

Глава 1. Плотояден ли человек?

Глава 2. Мясной и растительный рацион питания

Глава 3. Экологическая целесообразность и влияние на экологическую обстановку мясоедства и вегетарианства.

Глава 4.Выбор за нами : пища или лекарство?

Цель работы:

Доказать что питание растительной пищей является для человека естественным и полезным для его организма и окружающей среды.

Задачи:

1. Изучить научные исследования и литературу, касающуюся темы растительного питания и влияния его на человеческий организм._

2. Дать рекомендации в буклете-памятке « Все о Вегетарианстве»

3. Оформить всю собранную информацию в виде работы и компьютерной презентации, продемонстрировать результаты своей работы в рамках «Недели биологии»

4. Заставить задуматься и изменить свое отношение к употреблению мяса.

Гипотеза:

Самочувствие человека во многом за висит от того, что он ест. Мы то, что мы едим. Предполагается, что отказ от мяса способствует снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ожирения, диабета и многих других. Кроме того, со снижением потребления в обществе мяса существенно снизится загрязнение окружающей среды и убийство животных.

Введение

В настоящее время потребность общества в информации о здоровом питании сильно возросла. Почти в каждом популярном журнале найдется хоть одна статья на эту тему, а по телевидению обсуждают вопросы здорового питания. Но как нам среди этого бескрайнего моря информации найти ответы на вопросы, действительно волнующие нас и напрямую связанные с нашим здоровьем? Несмотря на уйму сведений и разных мнений, многие не знают что нужно делать чтобы действительно улучшить свое здоровье.

И дело не в нехватке знаний. Мы много знаем о связи между питанием и здоровьем. Но реальная наука порой остается погребенной под массой «модных статей» о здоровом питании. Как же в этом разобраться?

Сейчас уже никого не удивишь словом «вегетарианство». Мы все чаще слышим о людях, отказавшихся от потребления мяса. В больших городах можно встретить в магазинах продукты с пометкой «vegetarian» и даже специализированные магазины, вегетарианское меню в кафе и ресторанах. Мода на подобный образ жизни довольно быстро распространилась по всему миру.

О нем мы и хотели бы поговорить. Мы предлагаем пересмотреть ваши представления о правильном и здоровом питании. Все, что будет сказано, не обязательно будет совпадать с вашим мнением. Мы лишь хотим рассказать вам о тех выводах, к которым пришли в ходе изучения статей, исследований и литературы по данной теме.