

**Проект: «Школа кулинаров»**

**КНИГА ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ**

**Презентация ученицы 3 «В»  
Алексеевой Ольги**



## *Цель проекта :*

*Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.*



## **ПЛАН:**

1. Вкусная и полезная пища.
2. Вредная пища.
3. Рецепт моего салата «Здоровье».
4. Вывод. Необходимо правильное питание.
5. Источники информации.

# ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА:



**Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи.**



**А днём можно покусать запечённые овощи, мясо и рыбу.**



# ВРЕДНАЯ ПИЩА:



**Слишком много еды – вредно для организма.**



**Слишком много сладкого - вредит зубам.**

# ВРЕДНАЯ ПИЩА:



**Газированная вода**



**В ресторанах быстрого  
питания**

# РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ»:



**1. Мою овощи.**



**2. Режем свежий огурец дольками.**



# РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ»:

**3. Режем мелко лук.**



**4. Режем помидор.**

# РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ» :



**4. Добавляем  
подсолнечное  
масло.**



**5. Перемешиваем.**



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !**





## Вывод: НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если правильно питаться, то будешь здоровым

\*\*\*

Правильно питайся — здоровья набирайся!

### ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ :

1. Интернет-источники.
2. Собственные наблюдения.
3. Личный фотоархив.

