Проект <<Школа кулинаров>>

Грязновой Надежды 3Б класс

Срок работы одна неделя

Цель проект:

? 1.Определения полезной и вредной пищи

Форма работы:

Индивидуальная

План:

- 1.Полезная пища
- 2.Вредная пища
- 3. Моё блюдо

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

4 группа – жиры и СЛОДОСТИ

Масло сливочное - 35 г Масло растительное - 18 мл Сахар (варенье, мед) - 45 г Кондитерские изделия -15 г* 5%

3 группа – белковая

вкусная и полезная Мясо - 71-88 г Птица - 50 г добавка Рыба филе - 60 г Яйцо - 0,6 шт. Молоко - 300 мл Творог - 50 г Сыр - 12 г Сметана - 10 г

20%

2 группа – свежие овощи и фрукты 🧸

Овощи свежие, зелень – 400 г Фрукты свежие - 200 г

Орехи -

кеде

Кисломолочный напиток – 180 мл^{*}

Фрукты сухие - 20 г Соки - 200 г*

35%

1 группа **ЗЛАКИ** и картофель Мука - 20 г Картофель - 220 г Хлеб ржаной - 120 г Хлеб пшеничный - 200 г Макаронные изделия - 20 г Крупы, бобовые - 50 г *

ВРЕДНАЯ ПИЩА:



Слишком много еды – вредно для организма.

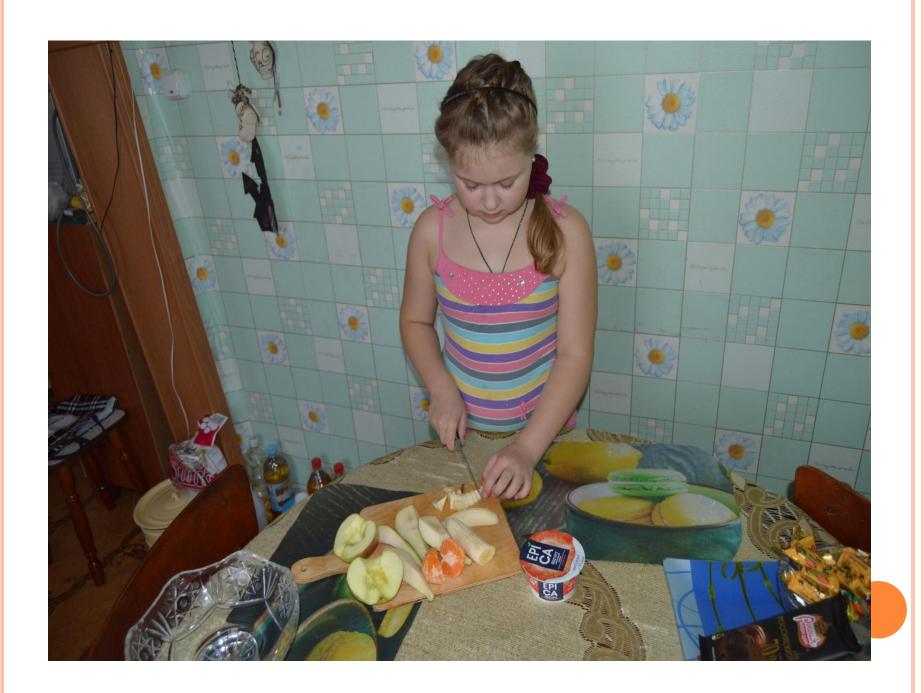


Слишком много сладкого - вредит зубам.

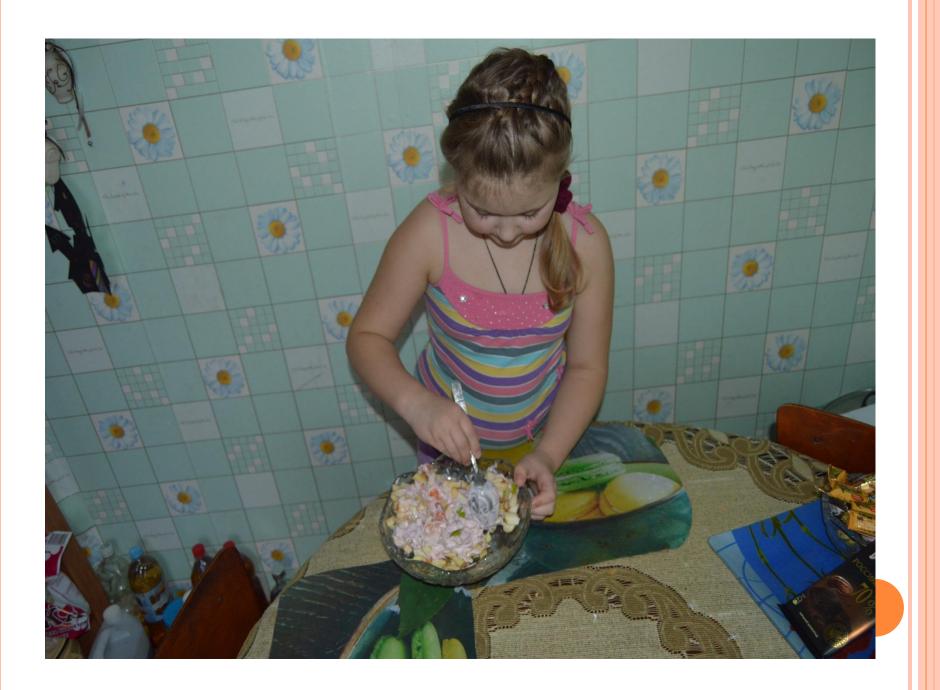
Название: Фруктовый салат

- ? Ингредиенты;
- ? 1.Бонан
- ? 2.Яблоко
- ? 3.Груша
- ? 4.Мондарин
- ? 5.Йогурт
- ? Способ приготовления:
- ? 1.Всё измельчить
- ? 2.Зоправить йогуртом











? Спасибо за просмотр!!!