

*ПРОЕКТ*  
*«ШКОЛА*  
*КУЛИНАРОВ*



Сидоренков Никита  
3Б класс

***Цель проекта:***

***Узнать, в ходе  
работы над  
проектом, какие  
продукты полезны  
для здоровья, а какие  
вредны.***

# План:

- 1. Вкусная и полезная пища.**
- 2. Вредная пища.**
- 3. Рецепт моего салата «Фруктовый остров».**
- 4. Вывод**

**Полезно кушать – мясо, овощи,  
сыр, рыбу, орехи, яйца,  
фрукты, пить молоко и  
целительные соки**



# Полезность продуктов



Каждый вид продукта полезен по – своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.





# Питание должно быть сбалансированным



Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

# Питательные вещества



**Белки** — вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» - детям, для роста и развития.



**Жиры** - обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела человека.



**Углеводы** - главный поставщик энергии для нашего тела, необходимы для работы мышц, определяют обмен белков и жиров.

**Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

# Питательные вещества



**Витамины** - это органические вещества, необходимые для жизни.

Витамины необходимы для нашего роста, сохранения и укрепления здоровья.

Витаминов много в овощах и фруктах.





Полезная пища - условие  
хорошей успеваемости!



Полезная пища - условие  
хорошей успеваемости!



Утром полезно кушать кашу, творог, йогурт, яйца, сыр, фрукты, орехи, пить молоко или чай с мёдом



В обед нужно кушать суп, запечённые овощи, мясо или рыбу.

На полдник нужно кушать фрукты и молочные продукты.



# Вредная пища – это проблемы со здоровьем.

## Вредные продукты.



*Колбасы включают в себя пищевую добавку Е 627, которая очень вредна для здоровья.*

*В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт.*

*В чипсах много крахмала и «вредных жиров».*

*Леденцы, шоколадные батончики, жевательные конфеты способствуют развитию ожирения и проблемы с зубами.*



**Рецепт**  
**Салат « Фруктовый остров »**

**Ингредиенты:**

- Банан
- Киви
- Мандарины
- Йогурт черничный

- Моем все фрукты , даем им обсохнуть.
- Очищаем банан , мандарины и киви.
- Все фрукты нарезаем и выкладываем на тарелку.
- В конце выкладываем йогурт.

**Мой салат « Фруктовый остров » готов.**





**Вывод:**

**Полезные продукты  
кушать как можно чаще.**

**Вредные продукты  
питания нужно  
употреблять как можно  
реже, либо совсем не  
употреблять.**

***Спасибо за  
внимание***