

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**



Приготови

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***