



# Проект: «Школа кулинаров»

Подготовил:

ученик 3 «А» класса

МАОУ «СОШ №33с УИОП»

г. Старый Оскол

Хлопонин Артём

Классный руководитель:

Шеховцова Людмила Дмитриевна



# Цель проекта:

*Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.*



# План:

1. *Вкусная и полезная пища.*
2. *Вредная пища.*
3. *Вывод. Необходимо правильное питание*



# Вкусная и полезная пища

- Утром полезно кушать кашу, фрукты и орехи
- А днем можно покушать запеченные овощи, рыбу и мясо



# Вредная пища



- Слишком много еды вредно для организма!
- Слишком много сладкого вредит зубам





# Вывод



- *Необходимо правильное питание!*
- *Если правильно питаться ,то будешь здоровым.*
- *Правильно питайся, спортом занимайся, здоровья набирайся!*



# Фруктовый салат



## Ингредиенты:

киви - 3 шт;

мандарины - 5 маленьких;

бананы - 3 шт;

груши - 2 шт;

лайм - 2 шт;

мед жидкий - 4 ч.л.;

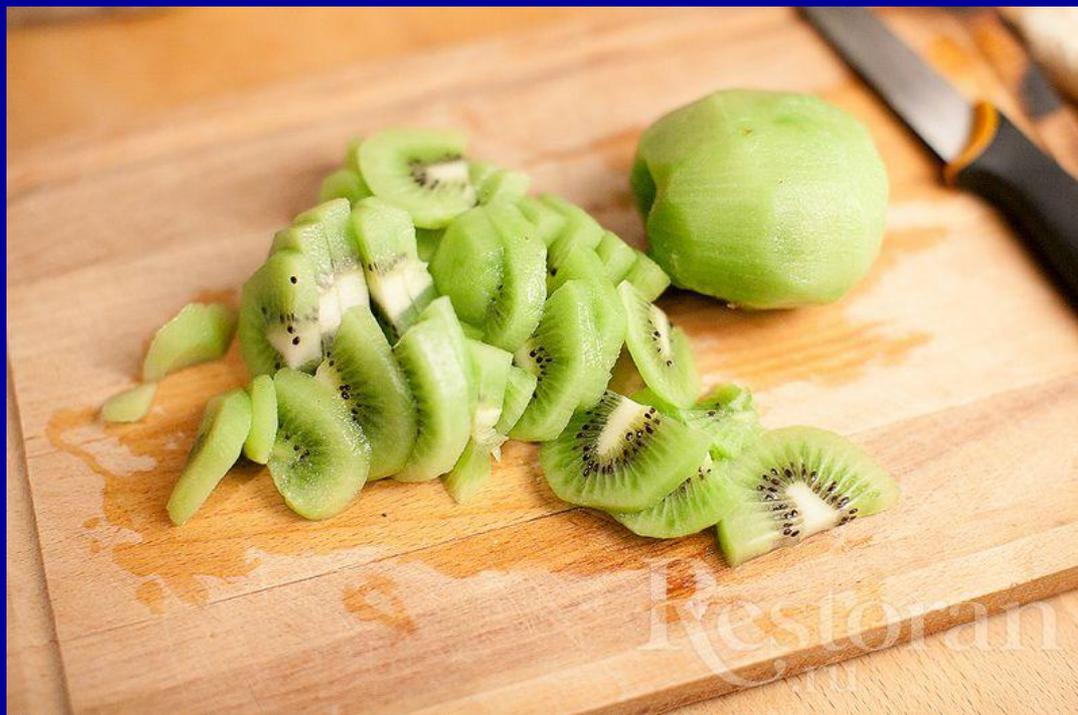
мята - 4 веточки;

йогурт без добавок для подачи - 2 ст

на порцию;

орешки для подачи - 100 гр.

# Шаг 1



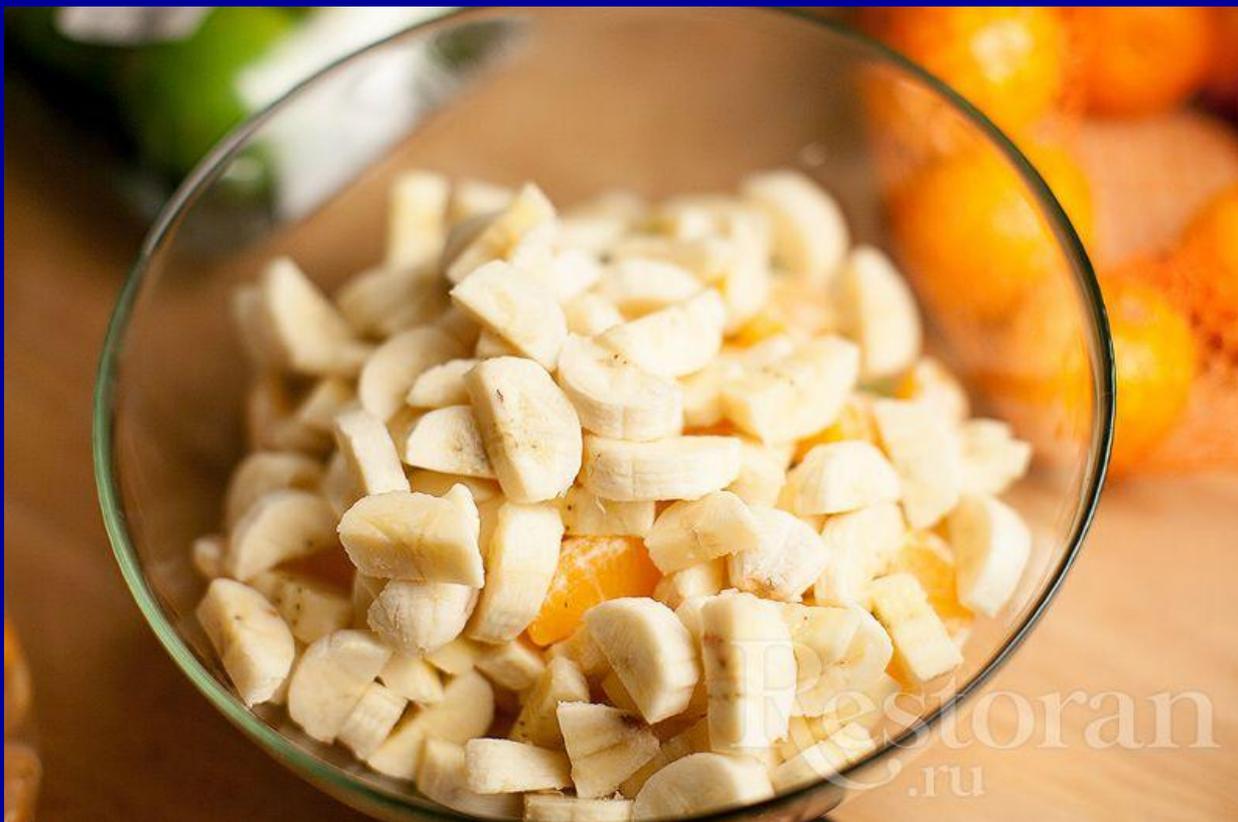
*Фрукты рекомендую резать именно в такой последовательности, как я пишу, потому что грушам и бананам свойственно темнеть и нам надо быстренько их полить заправкой - поэтому нарезаем их в конце. Чистим и режем киви полукольцами. Отправляем в салатник.*

## Шаг 2



*Мандарины очищаем от кожуры и белых волокон.*

## Шаг 3



*Бананы также нарезаем полукольцами.*

## Шаг 4



*Груши очищаем от сердцевинки и нарезаем кусочками наискосок, так веселее.*

## Шаг 5



*В мисочку выдавливаем сок обоих лаймов. Кстати - если их покатать по доске, надавливая ладошкой, то волокна внутри "ломаются" и сок будет давить легче.*

## Шаг 6



*Туда же добавляем мед и перемешиваем вилкой для однородности.*

# Шаг 7



*Салат поливаем заправкой и перемешиваем.*

## Шаг 8



*Листики мяты мелко нарезаем и отправляем в салат, мешаем.*

## Шаг 9



*Раскладываем по пиалочкам, поливаем йогуртом и посыпаем орешками. У меня кедровые. Можно измельчить фундук или миндаль, непременно жаренные.*

*Спасибо за внимание!*