

ПРОЕКТ: «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»

КНИГА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

Презентация ученицы 3 «Б» класса
Биличенко Софии

Цель проекта :

Изучить основные принципы правильного питания, которое способствует укреплению человеческого здоровья.

Содержание проекта :

1. О вкусной и полезной пище.
2. О вредных привычках питания.
3. Банановые кораблики.

О ВКУСНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ ПИЩЕ:



Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи.



А днём можно покушать запечённые овощи, мясо и рыбу.

О ВРЕДНОЙ ПИЦЦЕ:



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



**Слишком много сладкого -
вредит зубам.**

БАНАНОВЫЕ КОРАБЛИКИ

Состав блюда: бананы, любые свежие фрукты или ягоды, взбитые сливки для украшения.

Приготовление: срезаем с одной стороны банана шкурку и закрепляем ее шпажкой или соломинкой.

Ложкой снимаем вдоль примерно половину банана (его можно использовать для торта или десерта). В получившуюся «лодочку» укладываем любые ягоды: смородину, малину, кусочки слив, яблок.

Кораблики внизу в уголке украсить взбитыми сливками – морской пеной.

Бананы



Состав на 100 граммов:

Углеводы - 21,8 г

Белки - 1,5 г

Жиры - 0,1 г

100 граммов = 89 калории

ПОЛЬЗА БАНАНОВ

Бананы - прекрасный источник энергии.

Спелые бананы обеспечивают организм белками, которые легко усваиваются.

Кальций положительно влияет на мозговую деятельность ребенка, поэтому они особо полезны школьникам.

Аминокислоты хорошо восстанавливают ткани, участвуют в заживлении ран и выработке антител, которые берегут организм от вредоносных микробов.

Бета-каротин, входящий в состав бананов, необходим для зрения и кожи.

Мякоть банана содержит пектин и крахмал, поэтому обладает обволакивающим эффектом.

Благодаря этому свойству бананы полезны при гастрите.

Бананы полезны не только детям, но и взрослым. Они впитывают желудочный сок, снимая симптомы изжоги.

состав бананов входит витамин B1, а он положительно влияет на нервную систему.

Вывод:
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Если правильно питаться, то будешь здоровым

Чистота – залог здоровья!

Правильно питайся – здоровья набирайся!