

Проект: «Школа кулинаров»

**КНИГА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**

Презентация ученика БОУ г. Омска «Средняя
общеобразовательная школа № 63»
Панова Игоря Владимировича

Учитель: Кучковская
Светлана Михайловна
г. Омск - 2013



Цель проекта :

Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.



ПЛАН:

1. Вкусная и полезная пища.
2. Вредная пища.
3. Рецепт моего салата «Здоровье».
4. Вывод. Необходимо правильное питание.
5. Источники информации.

ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА:



Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи.



А днём можно покусать запечённые овощи, мясо и рыбу.

ВРЕДНАЯ ПИЩА:



Слишком много еды – вредно для организма.



Слишком много сладкого - вредит зубам.

РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ»:



**1. Режем
свежий
огурец
дольками.**



2. Режем укроп.



3. Солим.

РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ» :



4. Добавляем сметану, перемешиваем.



5. Салат готов.



Вывод: НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если правильно питаться, то будешь здоровым

Правильно питайся — здоровья набирайся!

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ :

1. Интернет-источники.
2. Собственные наблюдения.
3. Личный фотоархив.

