

Самостоятельная ЖИЗНЬ....

ВЫПУСК.

**ПРОЩАЙ, БЕЗЗАБОТНАЯ
ЖИЗНЬ.**

**КУДА РАСХОДОВАТЬ ДЕНЬГИ?
КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЯ?**

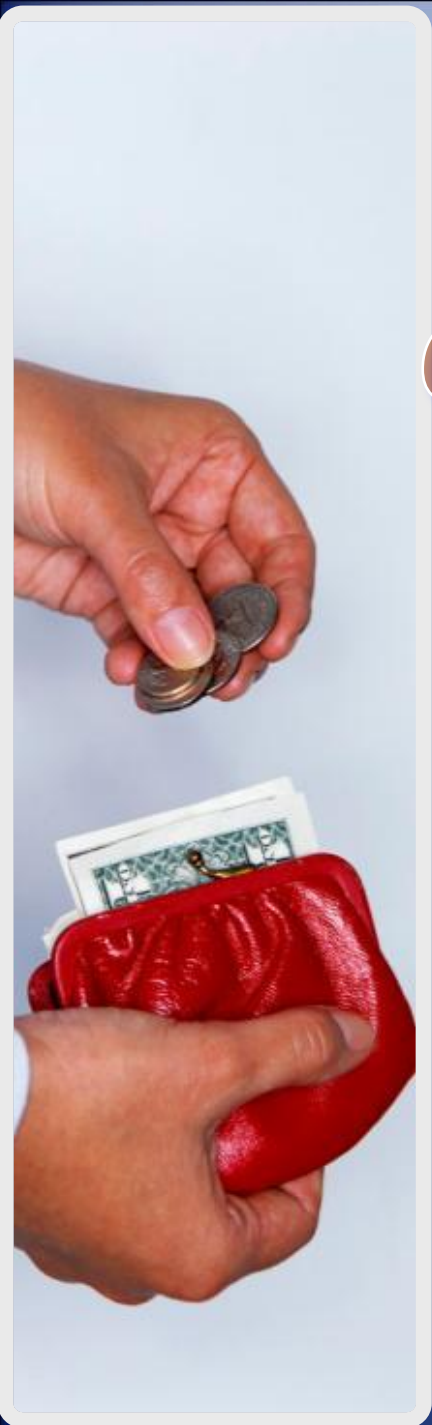


Моя будущая профессия



СЕМЬЯ





доходы

семейный бюджет

расходы



ДОХОДЫ

ЗАРПЛАТА

ПЕНСИЯ

СТИПЕНДИЯ

ПОСОБИЯ

РАСХОДЫ

КОММ.ПЛАТЕЖИ

ПИТАНИЕ

ОДЕЖДА

ТРАНСПОРТ

РЕМОНТ

КВАРТИРЫ

НАДО ПОДУМАТЬ ...



Наши будущие доходы:

1. СТИПЕНДИЯ 2000 РУБ.
2. ПОСОБИЕ НА ПИТАНИЕ 6000 РУБ. В МЕСЯЦ
3. ПОСОБИЕ НА ОДЕЖДУ 3500 РУБ. В МЕСЯЦ

Как же грамотно распределить бюджет?

11 500 т.руб.

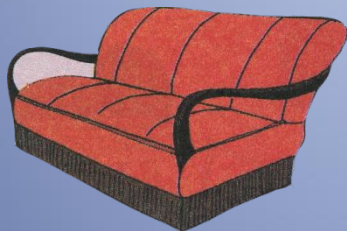


Расходы первой необходимости

1. Коммунальные платежи
2. Питание
3. Расходы на транспорт

Как можно сократить расходы?

- Экономить электроэнергию, воду
- Бережно относиться к одежде, обуви
- Отказаться от предметов роскоши
- Экономить на питании без ущерба здоровью



50 руб.



900 руб.



250 руб.



1200 руб.



64 руб.



28 руб.



12 000 руб.



2 500 руб.

Расходы на питание



Продукты, от которых можно отказаться:



Варианты бюджетных блюд:



Пирамида здорового питания

Жиры и сладости

употреблять время от времени

**Молоко и
молокопродукты**

2-3 блюда
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**

2-3 блюда
ежедневно

Овощи

3-5 видов
ежедневно

Фрукты

2-4 вида
ежедневно

Крупы, злаки, мучные изделия 4-5 и более блюд ежедневно



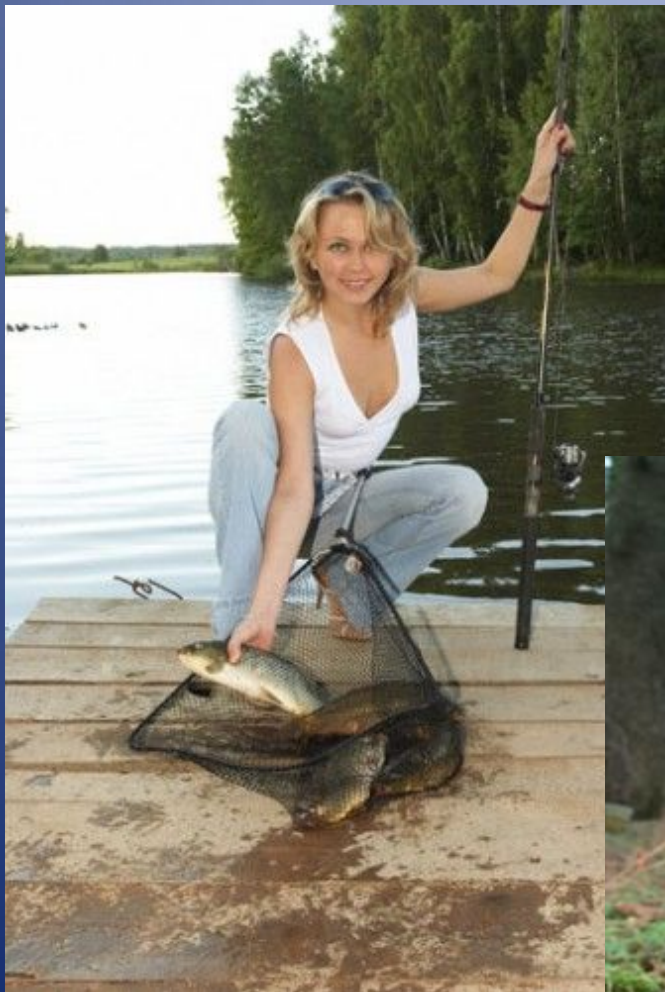
Основные правила экономии на питании

1. *Питайтесь сезонными*

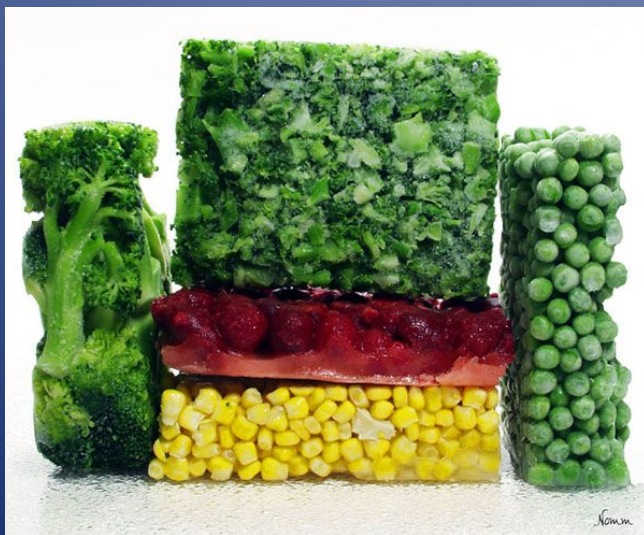
продуктами



2. Отдыхайте на природе с пользой.



3. Делайте домашние заготовки.



4. Готовьте дома все то, что можно приготовить.



5. Изучайте и сопоставляйте цены.



6. Экономьте на скидках и мелком опте.





Запеканка из ржаного хлеба



Пошаговый рецепт:

Продукты:

- Буханка ржаного хлеба
- Сахар(1 стакан)
- Яблоко (2 шт.)
- Масло сливочное (100 гр.)
- Яйцо куриное 2 шт.

Способ

приготовления:

- 1.С ржаного хлеба срезать корки, мякиш натереть на тёрке
- 2.Прогреть на сковороде с маслом и добавить сахар
- 3.Яблоки очистить, порезать и припустить на масле до полной готовности
- 4.Сковороду смазать маслом, выложить слоями подготовленную хлебную массу и яблоки
- 5.Смешать яйца с сахаром, залить этой смесью запеканку и поставить в духовку на 20-30 минут
- 6.Запекать до золотистой корочки

- Сегодня на уроке я узнал,

что.....

- Я узнал,

что.....

- Чтобы путешествовать

надо.....

- Я понял,

СЛАВНО ЗА РАБОТ!