

# 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.



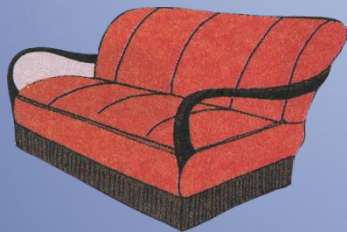
# Расходы первой необходимости

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



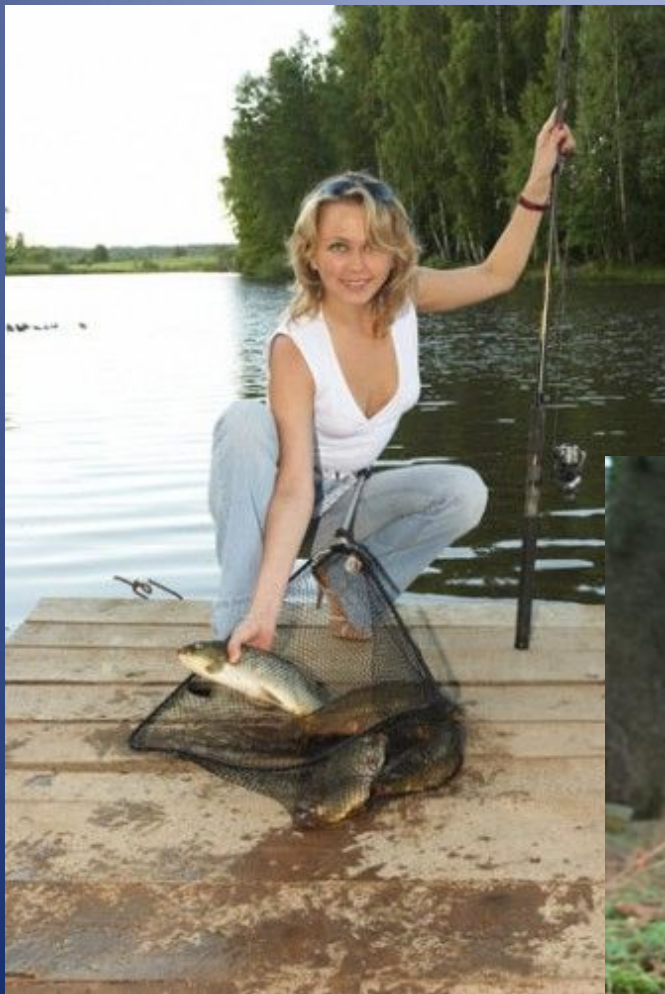
# Основные правила экономии на питании

## 1. *Питайтесь сезонными*

*продуктами*

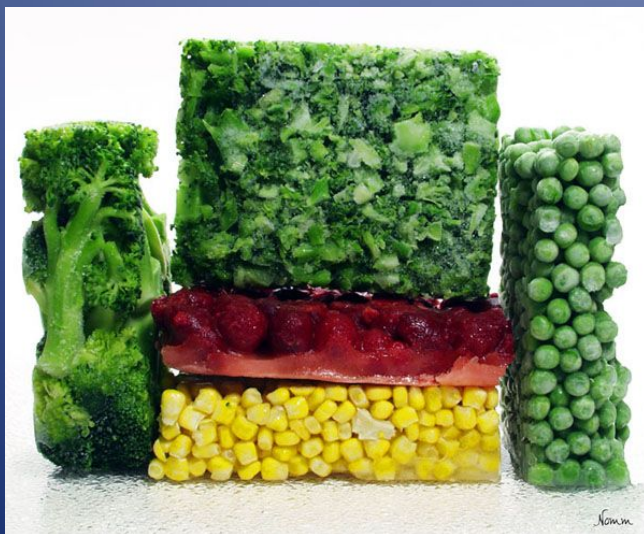


## 2. Отдыхайте на природе с пользой.





# 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,



СПАСИБО ЗА РАБОТУ!