

Проект: «Школа кулинаров»

**КНИГА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**

**Презентация ученицы 3 класса СОШ № 2
Петровой Полины**

Учитель: Жилина
Елена Николаевна
ст.Новопокровская



Цель проекта :

Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.



ПЛАН:

1. Вкусная и полезная пища.
2. Вредная пища.
3. Рецепт моего коктейля
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.

БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ



**Режем кружочками
банан**



**Кладем в блендер,
добавляем по вкусу
сахар**

ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ГОТОВ!



**Заливаем
молоком и
перемешиваем**



Приятного аппетита!!!



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.

