



Проект: «Школа кулинаров»

КНИГА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ученика 3 «Б» класса

«МБОУ с УИОП» г.Грайворона

Полякова Данилы



Цели проекта:



- 1 *Определить необходимые вещества для жизнеобеспечения организма*
- 2 *Определить полезную пищу для организма*
- 3 *Определить вредную пищу для организма*
- 4 *Поделиться рецептом вкусного здорового салата*





**«Мы живём не для того,
чтобы есть, а едим для того
чтобы жить»**



Правильное питание – залог здоровья



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды.

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста.



Польза продуктов



Каждый вид продукта полезен по – своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



Питание должно быть сбалансированным



Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Правила здорового питания



Proteins



Белки — незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме.



Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов.



Углеводы - служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров.

Правила здорового питания



Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни.

Витамины необходимы для нашего роста, сохранения и укрепления здоровья.

Витаминов много в овощах и фруктах.



Полезная пища – условие хорошей успеваемости!



Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи, пить молоко или чай с мёдом.



Вредная пища – проблемы со здоровьем.



Слишком много еды – вредно для организма. Фаст фуд, чипсы, сладости, газировка – “помогут” тебе потолстеть и заболеть)))



Рецепт фруктового салата «Витаминка»



Ингредиенты:

Киви

Мандарин

Банан

Яблоко

Виноград

Йогурт

Рецепт салата «Витаминка»»



1. Все фрукты моем и чистим.

Рецепт салата «Витаминка»



2. Нарезаем кусочками киви , мандарин делим на дольки.

Рецепт салата «Витаминка»



3. Затем режем кусочками яблоко и банан.



Рецепт салата «Витаминка»



4. Виноград режем пополам, все перемешиваем, добавляем йогурт (его лучше добавлять прямо при подаче).

Рецепт салата «Витаминка»



**Фруктовый салат готов.
Приятного Вам аппетита!!!**



Спасибо за внимание!

Источники информации:

- Учебник «Окружающий мир» 3 класс***
- Интернет***
- Личные наблюдения***
- Домашний фотоархив***

Технический редактор: Полякова Н.В.

