



**Проект:
«Школа кулинаров.
Книга здорового питания»**

**Ученица 3 «А» класса
« Хатангская средняя общеобразовательная школа
№ 1»**

Хаустова Софья Сергеевна

с. Хатанга – 2016г.

Цель проекта: Сформировать понятие правильного питания.

Задачи:

- знание основ правильного питания
- знание свойств продуктов и их воздействие на организм человека
- знание культуры питания
- знание экономного использования продуктов

План:

- 1. Понятие здорового питания.**
- 2. Основы правильного питания**
- 3. Пример приготовления десерта из правильных продуктов**

Понятие правильного питания

- Питание является жизненной необходимостью для человека. Еда оказывает на человека значительное влияние, так как она дает энергию, силу, способствует развитию человека, а при правильном употреблении правильных продуктов еще и здоровье. Здоровье человека на 70 % зависит от питания. Очень часто еда становится источником заболеваний, однако с ее же помощью можно избавиться от многих заболеваний. Ожирение, кариес, сахарный диабет, нарушение обменных процессов в организме – вот не полный перечень современных заболеваний, вызванных не правильным питанием.
- Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактики заболеваний.

**С помощью здорового питания и здорового образа жизни
можно:**

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье;
- оставаться стройными и молодыми;
- быть физически активными.

Основы правильного питания

1. Пища должна быть свежей;
2. Правильное питание должно быть сбалансированным и разнообразным;
3. В рационе обязательно должны присутствовать сырые овощи и фрукты, а также мясо, рыба, творог, орехи и прочие натуральные продукты;
4. Не рекомендуется переедать и кушать перед сном, а также злоупотреблять сладкими, мучными и кондитерскими изделиями.

Пример приготовления десерта из правильных продуктов

В качестве примера правильного десерта можно представить Вашему вниманию фруктовый салат.

Для его приготовления понадобится:

- банан 1 шт.;
- яблоко 1 шт.;
- киви 2 шт.;
- апельсин 1 шт.;
- мандарин 2 шт.;
- грецкие орехи (или любые другие на Ваш вкус) 1 горсть (около 30 гр.)
- 1 ст. ложка сметаны с жирностью не более 10 % (также можно заменить на йогурт)



Для приготовления салата все фрукты необходимо очистить от кожуры и нарезать небольшими квадратиками, примерно 1,5-2 см. Орехи измельчить. Все ингредиенты смешать, добавить сметану или йогурт, еще раз перемешать. Готовый салат выложить в порционные тарелочки, украсить ядрами граната и листиком мяты.

Приятного аппетита!



ВЫВОД:

Как видно из представленного рецепта, десерт может быть вкусным и очень полезным, так как для его приготовления использовались только полезные для здоровья человека продукты.

Источники информации:

- ▣ 1. Интернет.
- ▣ 2. Личные наблюдения.