

Проект: «Школа кулинаров»

КНИГА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Презентация ученицы 3 «В»
Алексеевой Ольги



Цель проекта :

*Научиться правильно
балансировать питание
для укрепления своего
здоровья.*



ПЛАН:

1. Вкусная и полезная пища.
2. Вредная пища.
3. Рецепт моего салата «Здоровье».
4. Вывод. Необходимо правильное питание.
5. Источники информации.

ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА:



Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи.



А днём можно покушать запечённые овощи, мясо и рыбу.

ВРЕДНАЯ ПИЩА:



**Слишком много еды –
вредно для
организма.**



**Слишком много
сладкого - вредит
зубам.**

ВРЕДНАЯ ПИЩА:



Газированная вода



**В ресторанах быстрого
питания**

РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ»:



**1. Моем
овоци.**



**2. Режем
свежий
огурец
дольками.**

РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ»:

3. Режем мелко лук.



4. Режем помидор.

РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ» :



**4. Добавляем
подсолнечное
масло.**



5. Перемешиваем.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !





Вывод: НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если правильно
питаться, то
будешь здоровым

Правильно
итайся — здоровья
набирайся!

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ :

1. Интернет-источники.
2. Собственные наблюдения.
3. Личный фотоархив.



Elfpix.ru