

**Проект
по окружающему
миру
«Я повар»**

*Выполнил
Ученик 3 «б» класса
Шабунин Григорий*

Виды питания

ПИТАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ



ПОЛЕЗНЫМ



ВРЕДНЫМ

Вредные продукты питания



Как нужно питаться

*Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда –
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.*



Я ПОВАР



ГОТОВИМ ЯИЧНИЦУ С КОЛБАСОЙ

Яичница на завтрак надолго насыщает и обеспечивает организм нужными веществами. Обеспечивает организм белком и аминокислотами. Кальций и фосфор, содержащиеся в белковой части яиц, укрепляют кости.

Ингредиенты

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- * *Растительное масло*
- * *Репчатый лук*
- * *Колбаса*
- * *Яйца*



Режем лук



Режем колбасу, добавляем к луку



Все обжариваем несколько минут



Разбиваем яйца



Я люблю все тщательно перемешать, затем
довести до готовности



КУШАТЬ ПОДАНО!
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

