

Проект на

тему:

«ШКОЛА

КУПИЩАРОВ»



Руководитель проекта- Биткова

Е.В.

Выполнил ученик 3б

класса

МБОУ ЦО №54

Евдокимов Даниил

Цель проекта:

- **Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья**
- **Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда**

Форма

работы: индивидуальная.

Основы правильного питания:

1. Пища должна быть свежей.
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.
4. Сезонность питания.
5. Ограничение в питании.
6. Определенное сочетание продуктов.
7. От пищи должно поступать

Рецепт фруктового салата с йогуртом!



Понадобится: 150 г
винограда, 100 мл йогурта, 70 г
банана, 50 г зерен граната .

Приготовление
фруктового салата с
йогуртом. Салат

выкладывается сразу в
салатник: треть заполняется
ягодами винограда, еще одна
треть – нарезанным кружками
бананом, затем нужно
заполнить оставшееся место
виноградом, хорошо полить
салат йогуртом, посыпать
сверху зернами граната, сразу
подать.



Если в качестве заправки используется йогурт, то брать можно как натуральный, так и сладкий йогурт, в том числе с кусочками фруктов – все зависит от вашего вкуса и пожеланий в отношении калорийности. Пробуйте, экспериментируйте и помните – фруктовые салаты – это самые безобидные для фигуры и очень полезные для иммунитета и здоровья десерты!



**Пищевая
ценность на 100
грамм салата:**

Белки-0.69 г.

Жиры-0.06 г.

Углеводы-9.87 г.

Вода-86.67 г.

**Калорийность-
42.14 Ккал.**



Спасибо за