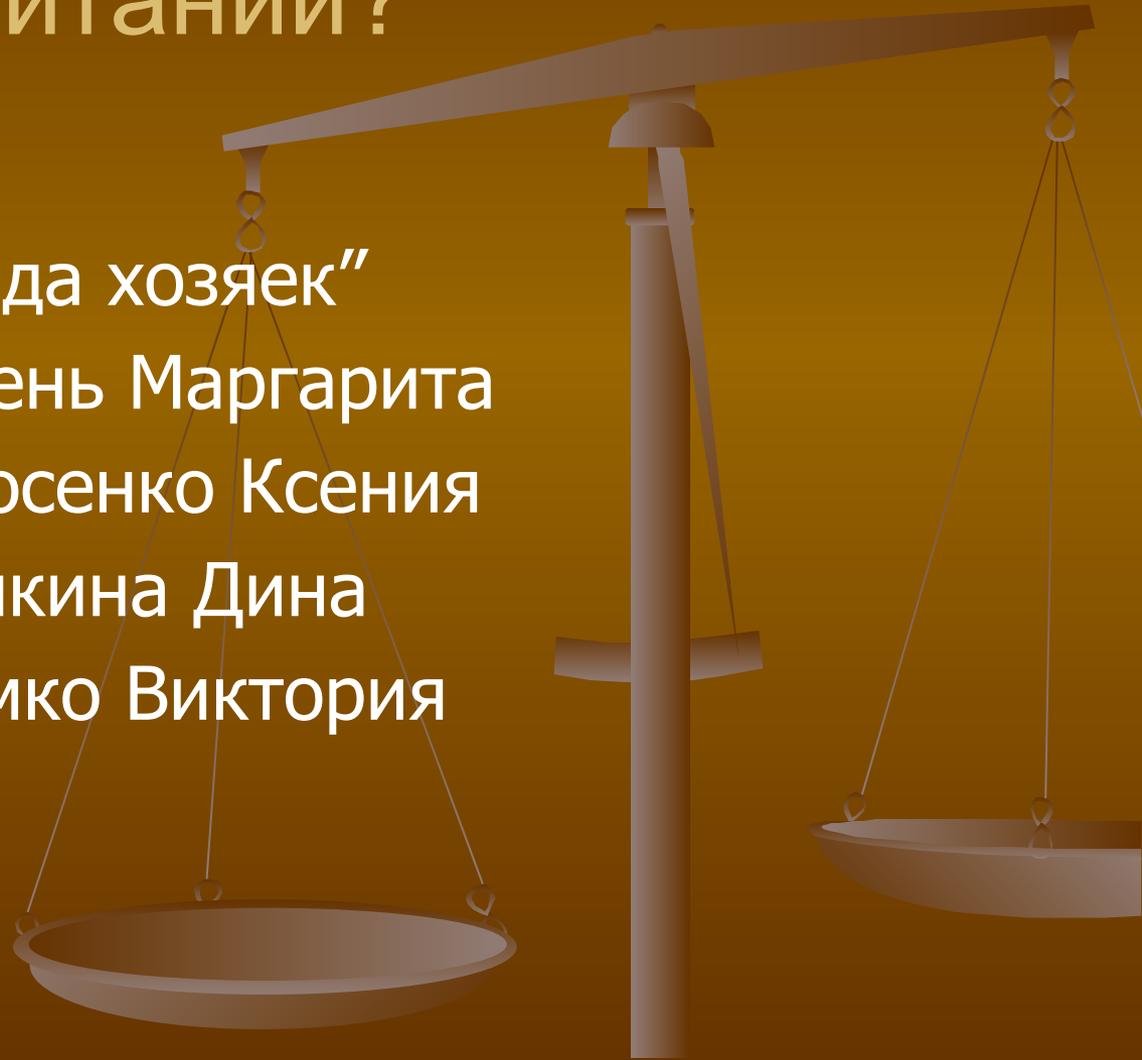


Тема: “Можно ли сэкономить на питании?”

Команда - “Бригада хозяек”

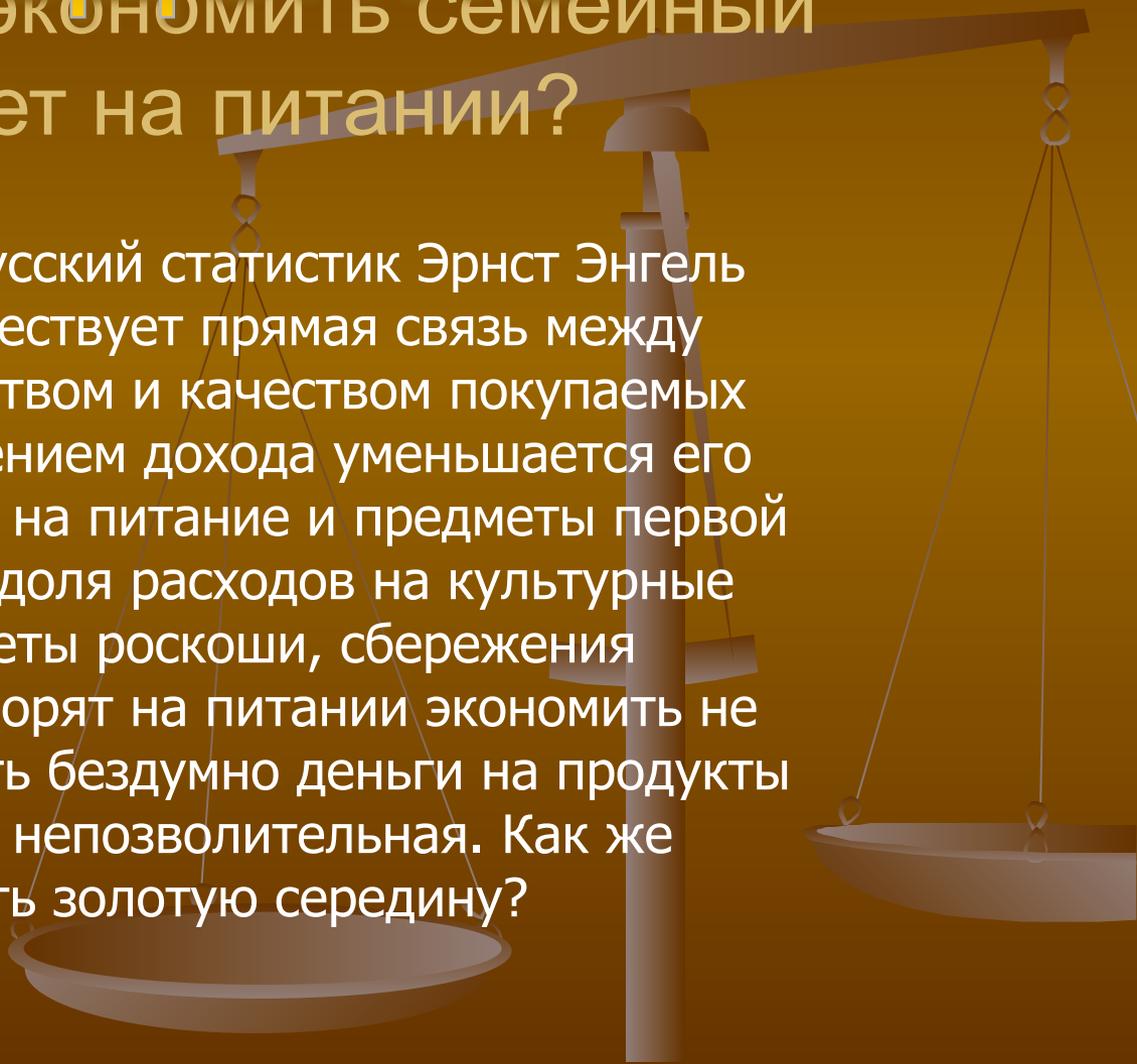
Участники: Билень Маргарита
Небосенко Ксения
Ревякина Дина
Яремко Виктория



Введение

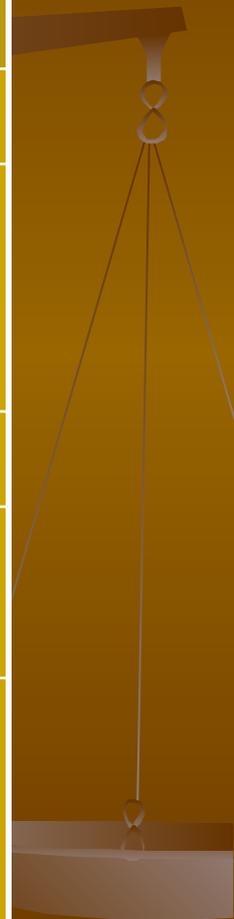
МОЖНО ЛИ СЭКОНОМИТЬ СЕМЕЙНЫЙ бюджет на питании?

Ещё в XIX веке прусский статистик Эрнст Энгель показал, что существует прямая связь между доходами, количеством и качеством покупаемых товаров. С увеличением дохода уменьшается его часть, используемая на питание и предметы первой необходимости, а доля расходов на культурные нужды, предметы роскоши, сбережения увеличивается. Говорят на питании экономить не следует. Но и тратить бездумно деньги на продукты – тоже роскошь непозволительная. Как же определить золотую середину?

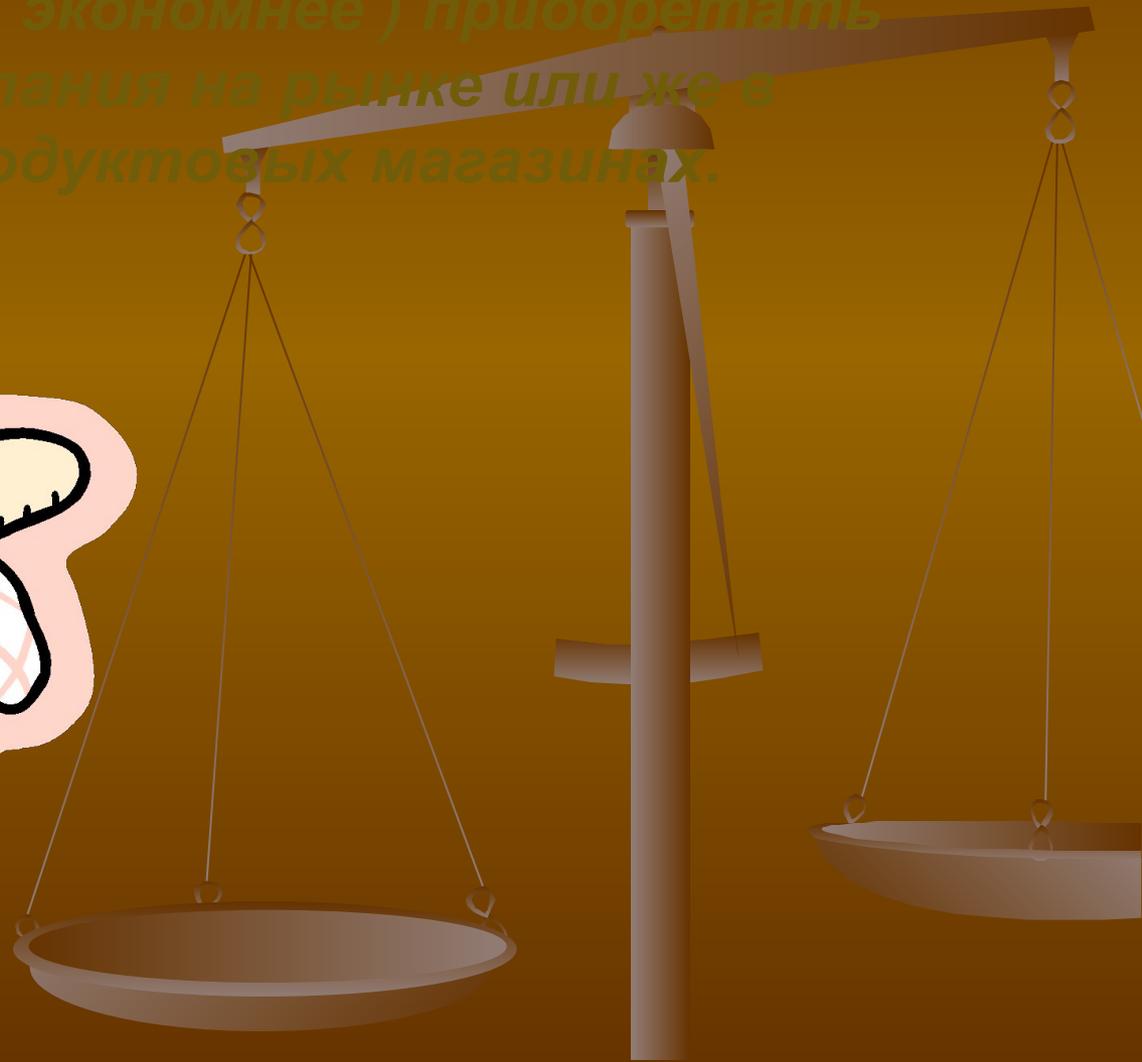


Путешествуем по городу в поисках дешевых продуктов.

Продукт	Магазин	Рынок	Супермаркет
Масло (100 г)	19.5 руб.	18 руб.	21руб.
Колбаса докторская (1кг)	120 руб.	115 руб.	125 руб.
Мука (1кг)	25 руб.	11 руб.	32 руб.
Хлеб белый (1шт)	8.8 руб.	8.5 руб.	9 руб.
Мясо говядина (1кг)	85 руб.	80 руб.	90 руб.
Картофель (1кг)	10 руб.	8.5 руб.	12 руб.



Сопоставляя данные этой таблицы, можно сделать вывод, что для семейного бюджета будет выгоднее (экономнее) приобретать продукты питания на рынке или же в обычных продуктовых магазинах.



ГОТОВИМ ДОМА ИЛИ ПОКУПАЕМ В МАГАЗИНЕ?

Еще один способ сэкономить деньги – это не покупать, допустим торт в магазине, а сделать его самой, используя дешевые продукты. И изделие выйдет не хуже магазинного и поможет сэкономить немного средств. Так же можно поступать и с другой едой.

«Торт «Ореховый». Его стоимость в магазине 100 рублей. А мы сэкономили полцены!

3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, соль, сода на кончике ножа, 1 стакан муки.

Крем: 1 стакан орехов (грецких) 1 стакан сметаны, 1\2 стакана сахара взбить и намазать корж, поставить в холодильник. Посыпать орехами.

Приготовление: Замесить крутое тесто, пропустить через мясорубку или терку, положить на смазанный маслом лист, поставить в нагретую духовку, вынуть, когда зарумянится, порезать пополам или выпечь два.

Стоимость:

3 ст. ложки молока = 66 коп. = 25г x 3
= 100г

3 ст. ложки сахара = 1,35 руб. = 25г x 3
руб = 50 г

3 ст. ложки растительного масла = 2,10 руб. = 25г x 3
руб. = 250г.

1 яйцо = 1,90 руб. = 97г

соль(щип.) = 1 коп. = 2г

сода на кончике ножа = 1 коп. = 2г

1 стакан сметаны = 11руб.

1\2 стакана сахара = 1,80

1 стакан орехов = 32

ОБЩАЯ СУММА :

Что скушать: киви или морковь?

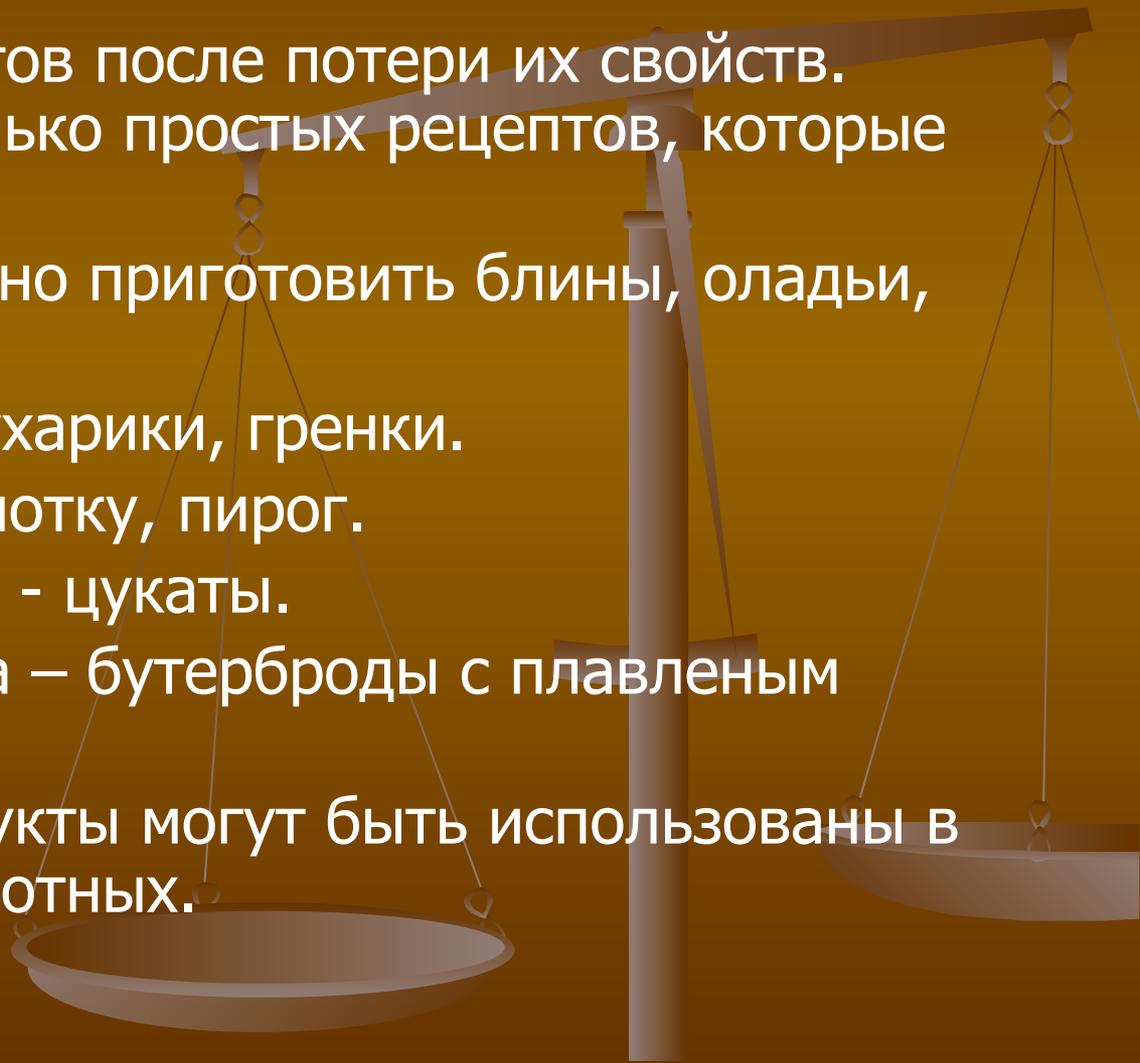
Замена одних продуктов на другие более дешевые, но не менее питательные.

Продукт	Калорийность	Цена 1кг.
Морковь	40	5 руб.
Абрикосы	40-50	60 руб.

Следовательно, дорогие продукты можно заменить на более

У доброй хозяйки и сухарик не пропадет

- Использование продуктов после потери их свойств. Предлагаем вам несколько простых рецептов, которые помогут сэкономить:
- Из кислого молока можно приготовить блины, оладьи, творог.
- Из чёрствого хлеба - сухарики, гренки.
- Из плохих яблок - шарлотку, пирог.
- Из апельсиновых корок - цукаты.
- Из залежавшегося сыра – бутерброды с плавленым сыром.
- P.S. непригодные продукты могут быть использованы в питании домашних животных.



КАК ПОХУДЕТЬ, ЭКОНОМЯ НА ПИТАНИИ?



Я прочла в газете рекламу: « Как похудеть на 15 кг за 90 дней, используя чудо средство-Лайф». Цена курса (3недели) - 900руб.

Я не стала покупать «Лайф», а пересмотрела свой ежедневный рацион питания и решила устроить себе разгрузочный день.

МОГЛА СЪЕСТЬ :

колбаса «Докторская» - 115р.
зефир в шоколаде- 60р.
пельмени-45р.
масло сливочное – 60р.
хлеб пшеничный – 10р.
кофе «Chibo» - 150р.(500г)
мясо (говядина вырезка) – 60р.

СЪЕЛА:

морковь свежая - 7р.
творог – 20р.
яблоки – 30р.
сметана – 12,5р.
кефир – 30р.

Итого я сэкономила 400р.на продуктах + 900р. за 3-х недельный курс похудения и выиграла в здоровье.

