Проект по окружающему миру

«ШКОЛА КУЛИНАРОВ»

ученика 3 «В» класса
Овечкина Михаила

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

План проекта:

- 1. Узнать о правилах здорового питания.
- 2. Узнать о полезных и вредных продуктах.
- 3. Приготовить вкусное и полезное блюдо.

Правила здорового питания.

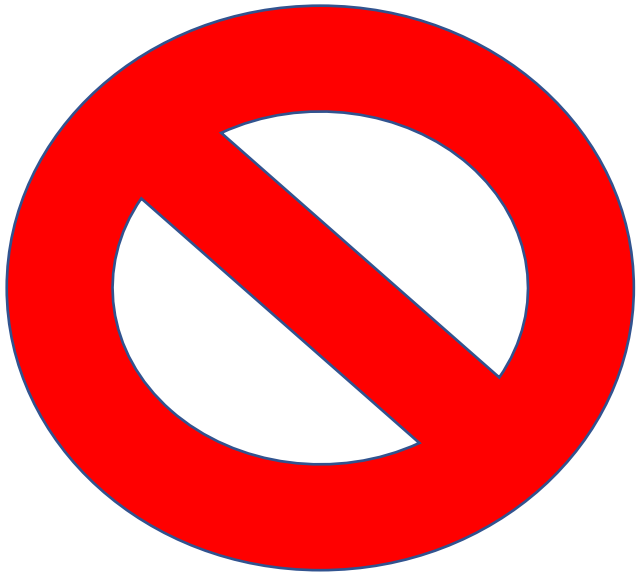
- Питание должно быть разнообразным и богатым продуктами. Рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы.
- Нужно избегать усилителей вкуса, консервантов и химии.
- Питание должно быть частым – 4-6 небольших порций в течение дня .
- Большая часть пищи должна быть сварена, приготовлена на пару или запечена, но не обжарена: при обжаривании выделяются вредные вещества и такая пища очень жирная.
- Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Полный желудок мешает спокойному сну

КАКИЕ БЫВАЮТ ПРОДУКТЫ

вредные

полезные

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ЭТИ ПРОДУКТЫ ИЗ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОСНОВУ РАЦИОНА ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ЭТИ ПРОДУКТЫ

Полезные овсяные батончики

НАМ ПОНАДОБИТСЯ

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

КУНЖУТ

РАЗНЫЕ ОРЕХИ

МЁД

ИЗЮМ

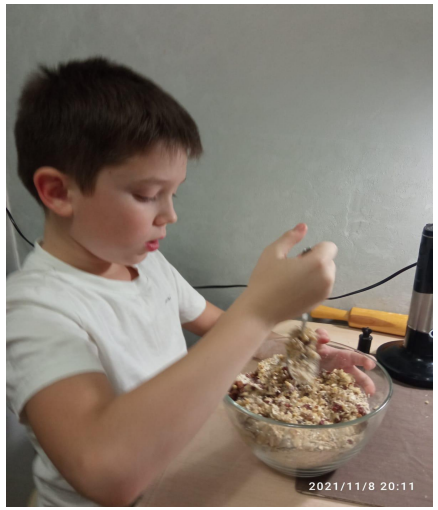
СУШЁНАЯ МАЛИНА

СЕМЕЧКИ

КОКОСОВОЕ МАСЛО

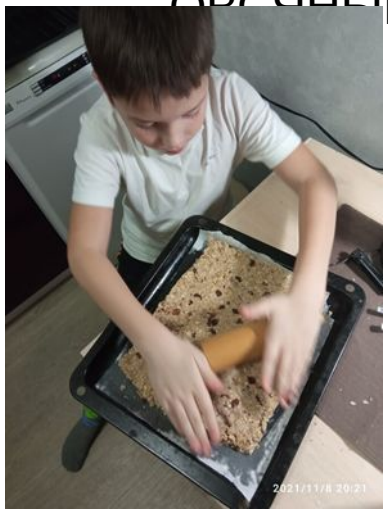
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ИЗМЕЛЬЧАЕМ ОРЕХИ И ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ



СМЕШИВАЕМ ВСЕ ИНГРИДЕЕНТЫ

СМАЗЫВАЕМ ПРОТИВЕНЬ



РАСКАТЫВАЕМ

ВЫПЕКАЕМ 15 МИНУТ

НАРЕЗАЕМ И ЕДИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!