



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

вредны
е



полезны
е

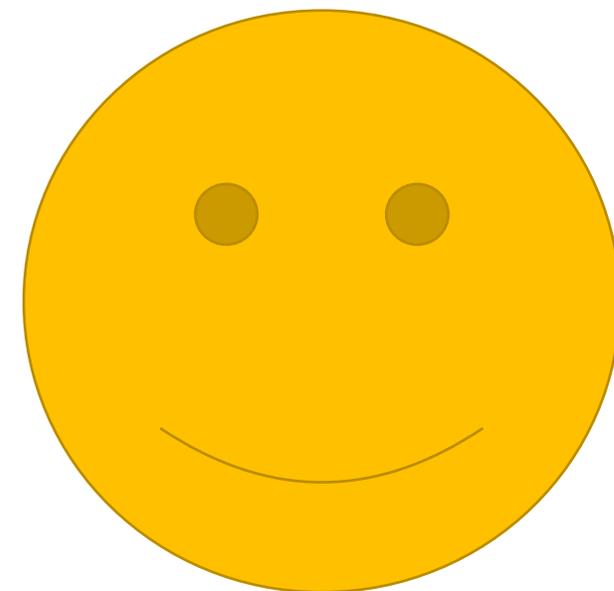


ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



**НЕОБХОДИМ
О
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**



**СЕМЕЧК
И**



**КОКОСОВОЕ
МАСЛО**

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ИЗМЕЛЬЧАЕМ
ОРЕХИ И
ОРСЯНЦЕ ХЛОПЬЯ



СМЕШИВАЕМ
ВСЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ



СМАЗЫВАЕМ
ПРОТИВЕНЬ



РАСКАТЫВА
ЕМ



ВЫПЕКАЕМ 15 МИНУТ



НАРЕЗАЕМ И ЕДИМ С
УДОВОЛЬСТВИЕМ



ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

