ПРОЕКТ «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»



ПИТАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ







ВРЕДНЫМ



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



салат «<u>Фрурадость»</u>



1 этап - Подготовка продуктов (ингредиентов):

- ✓ Ананасы (консервированные)
- **✓**Груши
- **У**Яблоки
- **√**Бананы
- **✓**Киви
- ✓Питьевой йогурт
- ✓ Мандарины
- **✓**Шоколад



2 этап - Приготовление.

и моем фрукты и отчищаем с них кожуру



и нарезаем фрукты на маленькие кубики



✓ добавляем питьевой йогурт и все перемешиваем





3 этап - Презентация блюда. ✓ украшаем шоколадной крошкой и дольками мандарина

«ФРУРАДОСТЬ» ПЕРЕД ВАМИ...





1. <u>ФРУКТЫ</u> - богаты витаминами, дарят молодость, здоровье, бодрость и жизненную энергию!



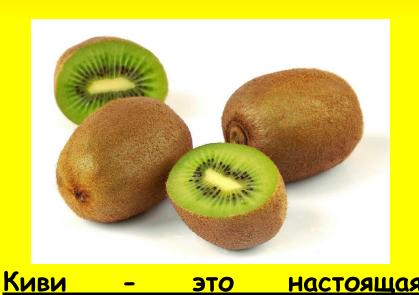
"Кто яблоко в день съедает, у врача не бывает"
- есть такая пословица, и к ней, несомненно, стоит прислушаться. Яблоки повышают иммунитет, наполняют организм быстрой энергией, улучшают пищеварение.



Банан уже давно прозвали фруктом <u>бодрости и позитива.</u> Если нужно быстро восстановить энергию или поднять настроение, то кушайте бананы.



Китайцы считают грушу символом бессмертия. Груша улучшает работу сердца и желудочно-кишечного тракта. Помогает поддержать нужный уровень сахара в крови, способствует хорошему пищеварению.



Киви - это настоящая витаминная бомба.
Помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нормализует работу пищеварительной системы, укрепляет иммунитет.

<u>Каждый фрукт хорош по-своему, и это составная</u> <u>часть здорового питания. Кушайте фрукты и будьте здоровы!</u>

2. ЙОГУРТ - это молочный продукт: широко применяется при лечении заболеваний желудка и кишечника, помогает в формировании скелета и опорнодвигательного аппарата, полезен и при переломах.



3. ШОКОЛАД (в умеренных количествах) - хорошо поднимает настроение, так как вырабатывает в организме человека эндорфины, а они вызывают радость.



Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыркаться, Песни петь, дружить, смеяться, Чтоб расти и развиваться И при этом не болеть Нужно правильно питаться С самых юных лет уметь.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!