ПРОЕКТ

«ШКОЛА КУЛИНАРОВ»

ПИТАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ

ПОЛЕЗНЫМ

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
«Фурадость»

1 этап – Подготовка продуктов (ингредиентов):

- ✔Ананасы (консервированные)
- ✔Груши
- ✔Яблоки
- ✔Бананы
- ✔Киви
- ✔Питьевой йогурт
- ✔Мандарины
- ✔Шоколад

2 этап – Приготовление.

✔ моем фрукты и отчищаем с них кожуру

✔ нарезаем фрукты на маленькие кубики

✔ добавляем питьевой йогурт и все перемешиваем

3 этап – Презентация блюда.

✔ украшаем шоколадной крошкой и дольками мандарина

«ФРУРАДОСТЬ» ПЕРЕД ВАМИ…

Ням-ням, попробуем ☺️

Чем же полезен мой салат?

1. **ФРУКТЫ** – 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 **бодрости и позитива.** Если нужно быстро восстановить энергию или **поднять настроение**, то кушайте бананы.

Чем же полезен мой салат?

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

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

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

Чем же полезен мой салат?

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

Чем же полезен мой салат?

<u>3. ШОКОЛАД (в умеренных количествах)</u>- 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!