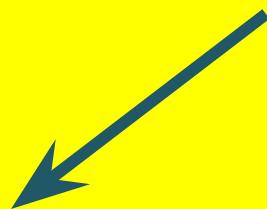


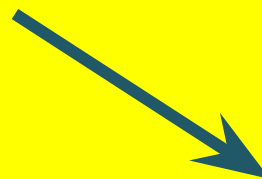
# ПРОЕКТ «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»



# ПИТАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ



ПОЛЕЗНЫМ



ВРЕДНЫМ



## Вредные продукты питания



MyShared

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  
«Фрурадость»



## 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

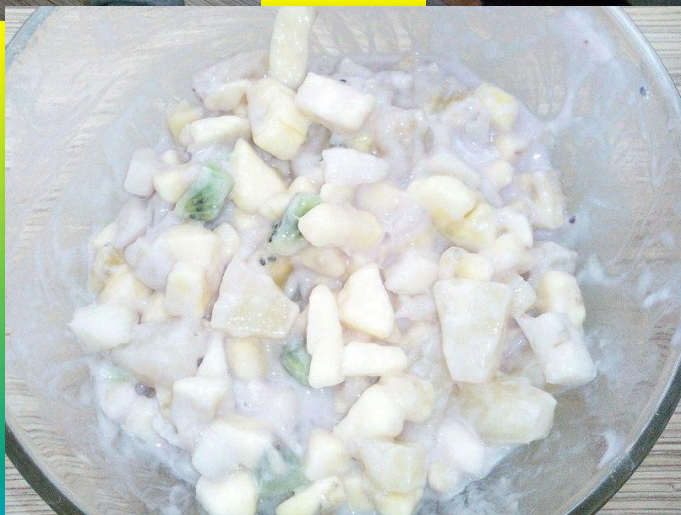


✓ нарезаем фрукты на маленькие кубики





✓ добавляем питьевой йогурт и все перемешиваем





3 этап - Презентация блюда.

✓ украшаем шоколадной крошкой и дольками мандарина

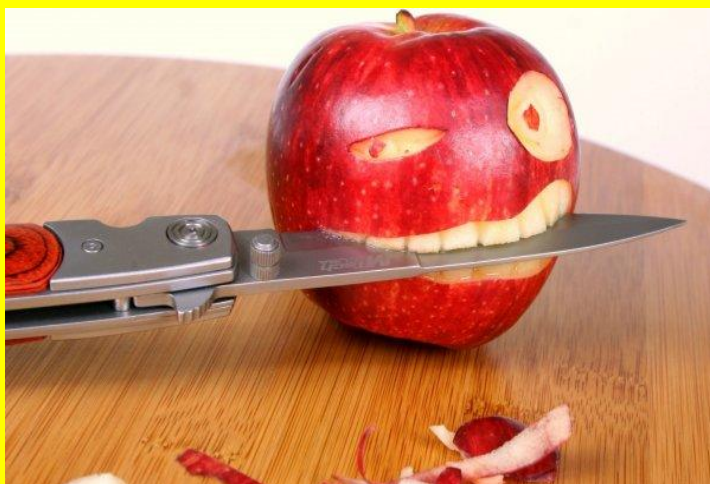
«ФРУРАДОСТЬ» ПЕРЕД ВАМИ...



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 улучшает работу сердца и желудочно-кишечного тракта. Помогает поддерживать 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.

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

# 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?

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!**