

Муниципальное образование Тихорецкий район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №6 города Тихорецка
муниципального образования Тихорецкий район
имени дважды Героя Советского Союза Константина Константиновича Рокоссовского

«Книга здорового питания»

творческий проект



Выполнил ученик 3 В класса
Горелова Евангелина
Руководитель
Старцева Анна
Владимировна

2021Г



Цели проекта:

- Определить необходимые вещества для организма
- Определить полезную пищу для организма
- Определить вредную пищу для организма
- Поделиться рецептом полезного и вкусного фруктового салата

Пирамида здорового питания



Для жизни нашему организму необходимы различные питательные вещества: жиры, белки, углеводы. Без них наш организм не может расти и развиваться. Но важно не только количество, но и качество получаемых организмом веществ. Питание должно быть сбалансированно.

Правила здорового питания

Белки – незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме.

Жиры – наиболее мощный источник энергии. Жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов.

Углеводы – служат для организма основным источником энергии, помогают работать мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров.

Белки



Углеводы



Жиры



Правила здорового питания

Витамины – это органические вещества, необходимые для жизни. Витамины необходимы для нашего роста, сохранения и укрепления здоровья. Витаминов много в овощах и фруктах.



Вредная пища

К вредной пище мы относим всё слишком жирное, острое, соленое, жареное, фастфуд. Есть эти продукты можно, но в строго ограниченном количестве. Иначе их употребление может нанести вред нашему организму. Также не следует употреблять чрезмерно горячую пищу.



Рецепт фруктового салата



Фруктовый салат

Фрукты нарезать кубиками, смешать с йогуртом.



2 банана

1 груша

2 киви

1 апельсин

йогурт.





Вывод

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.

Правильно питаться несложно, нужно следовать простым правилам кулинарии. И такая пища может быть самой разнообразной и вкусной. Но самое главное в том, что эта пища дарит нам здоровье и красоту.