



# **ПРОЕКТ <<ШКОЛА КУЛИНАРОВ>>**

**Грязновой Надежды 3Б класс**

**Срок работы одна неделя**

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТ:

- ▣ 1.Определения полезной и вредной пищи

## Форма работы:

Индивидуальная

## План:

- 1.Полезная пища
- 2.Вредная пища
- 3.Моё блюдо



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



**1 группа –**  
злаки  
и картофель

**2 группа –**  
свежие овощи  
и фрукты

**3 группа –**  
белковая

**4 группа –**  
жиры и  
сладости



Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

5%

20%

35%

40%

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



## ВРЕДНАЯ ПИЩА:



**Слишком много еды – вредно для организма.**



**Слишком много сладкого - вредит зубам.**

## НАЗВАНИЕ : ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

- Ингредиенты;
- 1.Банан
- 2.Яблоко
- 3.Груша
- 4.Мандарин
- 5.Йогурт
- Способ приготовления :
- 1.Всё измельчить
- 2.Заправить йогуртом













□ Спасибо за просмотр!!!

