

# 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 «Витаминный»



## 1 этап - Приготовление.

- ✓ моем овощи: огурец, помидоры, сладкий перец





## ✓2 этап - нарезаем овощи





✓ складываем все в тарелку, смешиваем,  
добавляем соль





3 этап - завершение работы.  
Салат заправляем растительным маслом.  
«Витаминный» салат готов!





# Чем же полезен мой салат?

## 1. Овощи – богаты витаминами, дарят молодость, здоровье, бодрость и жизненную энергию!

### ПОМИДОР

#### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



#### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

ПОМИДОР – ВАЖНЫЙ ИСТОЧНИК КАЛИЯ, ВИТАМИНОВ А, С И Е.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОМИДОРОВ В ПИЩУ СНИЖАЕТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ РАКОВЫХ ИЛИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАКЖЕ УКРЕПЛЯЕТ ЗРЕНИЕ, КОСТНЫЕ ТКАНИ И ЗУБЫ.

ТАКЖЕ ПОМИДОРЫ НЕЙТРАЛИЗУЮТ ВОСПАЛЕНИЯ И АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, ПОМОГАЮТ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, КОНТРОЛИРУЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, А ТАКЖЕ ОБЛАДАЮТ АНТИОКСИДАНТНЫМИ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

### Сладкий перец



- Чемпион среди овощей по содержанию витамина С (150 мг в 100г зелёных плодов и 250 мг в 100г красных). Чтобы взрослому человеку удовлетворить суточную потребность в витамине С, нужно съесть всего 50г зелёного перца, а красного ещё меньше. В перце есть другие витамины – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е, каротин.

### ОГУРЕЦ

Употребляя огурцы, можно укрепить здоровье: снизить давление, наладить пищеварение, поддержать работу сердца, защитить от простуды.

Огуречный сок является эффективным средством от затаянного кашля, успокаивает нервную систему, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.

[http://vk.com/living\\_food](http://vk.com/living_food)





# Чем же полезен мой салат?

## 2. Растительное масло

В состав подсолнечного масла входят витамины А, D, E, F

- ▣ **Витамин E**- укрепляет иммунитет, улучшает память.
- ▣ **Витамин А** - отвечает за рост организма и зрение.
- ▣ **Витамин D**- укрепляет кости.
- ▣ **Витамин F** - необходим для работы клеток печени, сосудов и нервных волокон.



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!**