



**Проект:  
«Школа кулинаров.  
Книга здорового питания»**

**Ученица 3 «А» класса**

**« Школа №18»**

**Баранова Виолетта Олеговна**

**г.Нерюнгри 2020г.**

# **Цель проекта: Сформировать понятие правильного питания.**

## **Задачи:**

- знание основ правильного питания
- знание свойств продуктов и их воздействие на организм человека
- знание культуры питания
- знание экономного использования продуктов





## План:

1. Понятие здорового питания.
2. Основы правильного питания.
3. Пример приготовления десерта из правильных продуктов.

# Понятие правильного питания

- ? Питание является жизненной необходимостью для человека. Еда оказывает на человека значительное влияние, так как она дает энергию, силу, способствует развитию человека, а при правильном употреблении правильных продуктов еще и здоровье. Здоровье человека на 70 % зависит от питания. Очень часто еда становится источником заболеваний, однако с ее же помощью можно избавиться от многих заболеваний. Ожирение, кариес, сахарный диабет, нарушение обменных процессов в организме – вот не полный перечень современных заболеваний, вызванных не правильным питанием.
- ? Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактики заболеваний.



**С помощью здорового питания и здорового образа жизни  
можно:**

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье;
- оставаться стройными и молодыми;
- быть физически активными.



# Основы правильного питания

1. Пища должна быть свежей;
2. Правильное питание должно быть сбалансированным и разнообразным;
3. В рационе обязательно должны присутствовать сырые овощи и фрукты, а также мясо, рыба, творог, орехи и прочие натуральные продукты;
4. Не рекомендуется переедать и кушать перед сном, а также злоупотреблять сладкими, мучными и кондитерскими изделиями.

# Пример полезных блюд

## РЕЦЕПТЫ ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД



### Салат «витаминный»

Порция 400 г

- Морковь 100 г
- Сельдерей корневой 100 г
- Яблоко 160 г
- Орех 20 г
- Сок лимонный 20 г
- Чеснок 1 зубчик

### Салат «летний»

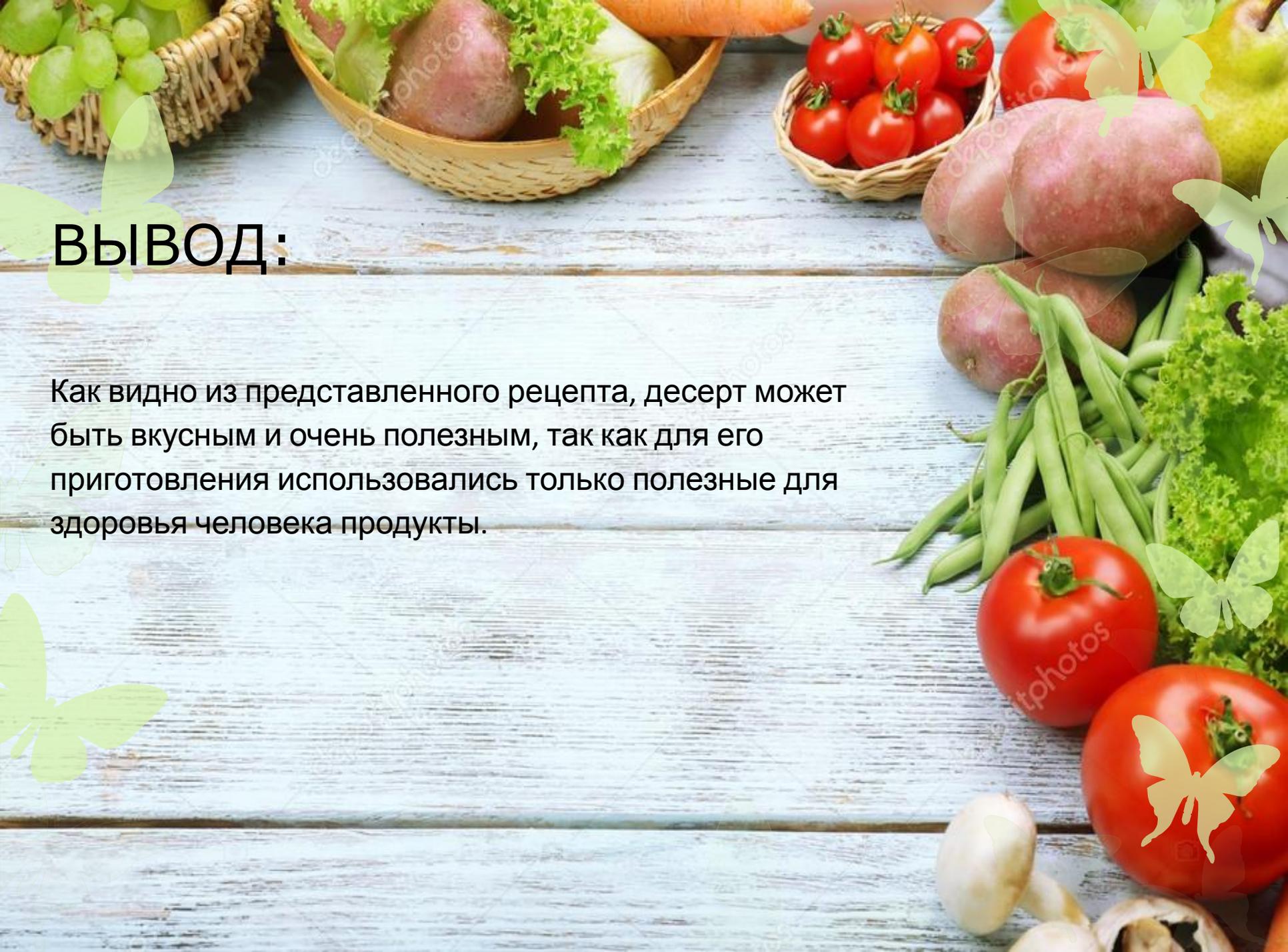
Масса салата 1 кг

- Капуста краснокочанная 300 г
- Помидоры 200 г
- Огурцы 200 г
- Болгарский перец 100 г
- Редис 100



## ВЫВОД:

Как видно из представленного рецепта, десерт может быть вкусным и очень полезным, так как для его приготовления использовались только полезные для здоровья человека продукты.





# Источники информации:

1. Интернет.

2. Личные наблюдения.