

**Проект на**

**тему:**  
**«ШКОЛА**

**КУПИЩАРОВ»**



**Руководитель  
проекта-**

**Волокитина Е. С  
Выполнил ученик 3б**

**класса**

**МБОУ СШ №21 г.**

**Липецка**

**Ф.И.О.**

## **Цель проекта:**

- **Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья**
- **Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда**

**Форма**

**работы:** индивидуальная.

# Основы правильного питания:

1. Пища должна быть свежей.
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.
4. Сезонность питания.
5. Ограничение в питании.
6. Определенное сочетание продуктов.
7. От пищи должно поступать

# Рецепт фруктового салата с йогуртом!



**Понадобится:** 150 г  
винограда, 100 мл йогурта, 70 г  
банана, 50 г зерен граната .

**Приготовление**  
**фруктового салата с**  
**йогуртом.** Салат

выкладывается сразу в салатник: треть заполняется ягодами винограда, еще одна треть – нарезанным кружками бананом, затем нужно заполнить оставшееся место виноградом, хорошо полить салат йогуртом, посыпать сверху зернами граната, сразу подать.



**Если в качестве заправки используется йогурт, то брать можно как натуральный, так и сладкий йогурт, в том числе с кусочками фруктов – все зависит от вашего вкуса и пожеланий в отношении калорийности. Пробуйте, экспериментируйте и помните – фруктовые салаты – это самые безобидные для фигуры и очень полезные для иммунитета и здоровья десерты!**



**Пищевая  
ценность на 100  
грамм салата:**

**Белки-0.69 г.**

**Жиры-0.06 г.**

**Углеводы-9.87 г.**

**Вода-86.67 г.**

**Калорийность-  
42.14 Ккал.**



**Спасибо за**