

**Проект на**

**тему:**  
**«ШКОЛА**

**КУПИЩАРОВ»**



**Руководитель проекта- Наумова**

**С.В.**  
**Выполнил ученица 3Г**  
**класса**

**Школы №78**

**Белобородова**

**Александра**

## **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**