

Проект: Школа кулинаров

Выполнил ученик 3 В класса

Шиканов Степан



Цель проекта

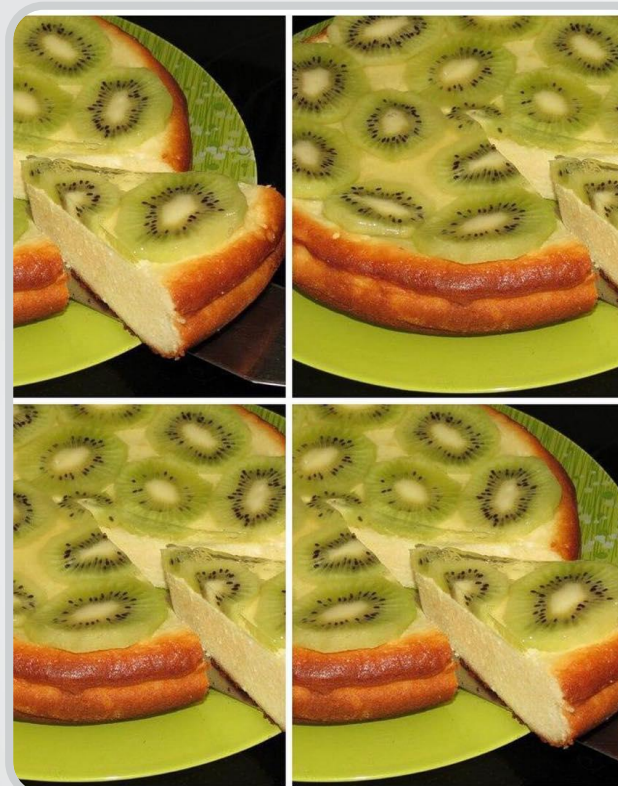
Узнать, в ходе работы над проектом,
какие продукты полезны для
здоровья;

Из полезных для здоровья
продуктов научиться готовить
интересные блюда.



Питательные вещества

Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, фасоль, горох. Жиры – обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана. Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты. Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах. С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.



Как правильно питаться

1. Нужно есть разнообразную пищу, чтобы получить все необходимые питательные вещества.
2. Тщательно пережевывать пищу.
3. Есть овощи и фрукты.
4. Есть меньше сладостей.
5. Употреблять как можно меньше жареного, копченого, соленого, острого.
6. Нужно стараться есть в одно и то же время.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать нужно не менее чем за 2 часа до сна.





Полезьа киви для организма человека.
Фрукт киви включает в себя витамины разных групп А, В, С, Д, Е. Витамина С в этом фрукте содержится такое большое количество, что по содержанию витамина С он может посоревноваться с лимоном, апельсином и мандаринами. Ввиду этого, киви можно употреблять в качестве средства для профилактики от простудных заболеваний. Помимо витаминов в киви много минеральных веществ – калий, магний, кальций, фосфор, железо и марганец.



Польза

творога.

Польза творога заключается именно в его составе. Творог состоит из молочного белка и жира. Это блюдо легко усваивается, его полезные вещества, впитавшись в стенки желудка, попадают в кровеносные сосуды. После этого они смешиваются с кровяными тельцами и равномерно распределяются по всем отделам костной системы организма. Таким образом, человек подпитывает себя необходимым для здоровья кальцием. Кальций и фосфор – это основные составляющие костной ткани и зубов, получение достаточного их количества в детстве сказывается на протяжении всей жизни.







Спасибо за
внимание!

