

**Проект: «Школа кулинаров»**

**КНИГА ЗДОРОВОГО  
ПИТАНИЯ**

Презентация ученика БОУ г. Омска «Средняя  
общеобразовательная школа № 63»  
Панова Игоря Владимировича

Учитель: Кучковская  
Светлана Михайловна  
г. Омск - 2013



## *Цель проекта :*

*Научиться правильно балансировать питание для укрепления своего здоровья.*



## **ПЛАН:**

1. Вкусная и полезная пища.
2. Вредная пища.
3. Рецепт моего салата «Здоровье».
4. Вывод. Необходимо правильное питание.
5. Источники информации.

# ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА:



Утром полезно кушать кашу, фрукты, орехи.



А днём можно покусать запечённые овощи, мясо и рыбу.

# ВРЕДНАЯ ПИЩА:



**Слишком много еды – вредно для организма.**



**Слишком много сладкого - вредит зубам.**

# РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ»:



**1. Режем  
свежий  
огурец  
дольками.**



**2. Режем укроп.**



**3. Солим.**

# РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА «ЗДОРОВЬЕ» :



**4. Добавляем сметану, перемешиваем.**



**5. Салат готов.**



## Вывод: НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если правильно питаться, то будешь здоровым

\*\*\*

Правильно питайся — здоровья набирайся!

### ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ :

1. Интернет-источники.
2. Собственные наблюдения.
3. Личный фотоархив.

