

Проект «Школа кулинаров»



Выполнил ученик 3 «А» класса
Поляков Александр

Цель проекта:

- 1 - Узнать о правилах здорового питания
- 2 - Узнать о полезных и «вредных» продуктах
- 3 - Приготовить вкусное и полезное блюдо



Правила здорового питания:

1. Пища должна быть разнообразной и сбалансированной по составу.
2. Соблюдай режим питания- кушай в одно и то же время, 4-5 раз в день.
3. Избегай солёной, жареной, копчёной, острой пищи.
4. Тщательно пережевывай пищу, не переедай.
5. Не ешь перед сном .
6. Не читай , не говори когда ешь.
7. Обязательно мойте руки перед едой.

Полезные продукты

30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



МОЗГ

лосось, тунец
сардины
грецкий орех



МЫШЦЫ

бананы от
боли в мышцах,
красное мясо,
яйца, тофу,
рыба для
наращивания
мышц



ЛЕГКИЕ

брокколи
брюссельская и
китайская
капуста



КОЖА

черника
лосось
зеленый чай

ВОЛОСЫ

темно-зеленые
овощи, фасоль,
лосось



ГЛАЗА

кукуруза
яичные желтки
морковь



СЕРДЦЕ

помидоры
печеный
картофель
сливовый сок



КИШЕЧНИК

чернослив
йогурт



КОСТИ

апельсины
молоко
сельдерей



«Вредные» продукты



Салат «Греческий»

Для салата нам потребуется:



Ингредиент :	Содержит витамины	Количество
помидоры	А, Е, D, С, В1(тиамин)В2(рибофлавин)В5(пантотеновая кислота) В6 В9(фолиевая кислота)В12РР(ниацин) К	3 шт.
огурцы	А ,В1,В2,В6,В9,С,Е	2 шт.
сладкий репчатый лук	В1,В2,В3,В5,В6,В9,С,Е	1 шт.
сладкий перец	А,В3,В5,В6,В9,С,Е	1 шт.
фета	А,В2,В6,В12,С,Е	200 граммов
маслины	А,С,В1,Е	по вкусу
оливковое масло	А,В3,С,Е,К	4 столовые ложки
сок лимона	С, витамины группы В	по вкусу
листья салата	А,С,Е,К, витамины группы В	3 шт.
соль, перец черный молотый		по вкусу

Способ приготовления:

Перед приготовлением блюда обязательно вымыть руки и тщательно помыть все овощи.



Шаг 1. Перец очистить и нарезать крупной соломкой



Шаг 2. Помидоры нарезать крупными кусками



Шаг 3. Огурцы разрезать пополам и нарезать ломтиками



Шаг 4. Репчатый лук нарезать соломкой



Шаг 5. В миску налить оливкового масла, добавить сок лимона



Шаг 6. Посолить и поперчить по вкусу



Шаг 7. Сложить все овощи в миску и заправить соусом



Шаг 8. Перемешать все овощи



Шаг 9. Нарезать фету кубиками



Шаг 10. Выложить салат на тарелку, сверху положить сыр



Шаг 11. Положить оливки





Спасибо за
внимание,

Приятного
аппетита!