

ПРОЕКТ «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»



ПИТАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ



ПОЛЕЗНЫМ



ВРЕДНЫМ



Вредные продукты питания



MyShared

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу - утром, суп - в обед,
А на ужин - винегрет.
Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,
То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



Я - ПОВАР 😊



Салат «Витаминный»



1 этап - Приготовление.

- ✓ моем овощи: огурец, помидоры, сладкий перец



✓2 этап - нарезаем овощи



✓ складываем все в тарелку, смешиваем,
добавляем соль



3 этап - завершение работы.
Салат заправляем растительным маслом.
«Витаминный» салат готов!



Чем же полезен мой салат?

1. Овощи – богаты витаминами, дарят молодость, здоровье, бодрость и жизненную энергию!

ПОМИДОР

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

ПОМИДОР – ВАЖНЫЙ ИСТОЧНИК КАЛИЯ, ВИТАМИНОВ А, С И Е.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОМИДОРОВ В ПИЩУ СНИЖАЕТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ РАКОВЫХ ИЛИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАКЖЕ УКРЕПЛЯЕТ ЗРЕНИЕ, КОСТНЫЕ ТКАНИ И ЗУБЫ.

ТАКЖЕ ПОМИДОРЫ НЕЙТРАЛИЗУЮТ ВОСПАЛЕНИЯ И АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, ПОМОГАЮТ БОРЬБЫ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, КОНТРОЛИРУЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, А ТАКЖЕ ОБЛАДАЮТ АНТИОКСИДАНТНЫМИ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

Сладкий перец



- Чемпион среди овощей по содержанию витамина С (150 мг в 100г зелёных плодов и 250 мг в 100г красных). Чтобы взрослому человеку удовлетворить суточную потребность в витамине С, нужно съесть всего 50г зелёного перца, а красного ещё меньше. В перце есть другие витамины – В₁, В₂, РР, Е, каротин.

ОГУРЕЦ

Употребляя огурцы, можно укрепить здоровье: снизить давление, наладить пищеварение, поддержать работу сердца, защитить от простуды. Огуречный сок является эффективным средством от затаянного кашля, успокаивает нервную систему, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.

http://vk.com/living_food



Чем же полезен мой салат?

2. Растительное масло

В состав подсолнечного масла входят витамины А, D, E, F

- ▣ **Витамин E**- укрепляет иммунитет, улучшает память.
- ▣ **Витамин А** - отвечает за рост организма и зрение.
- ▣ **Витамин D**- укрепляет кости.
- ▣ **Витамин F** - необходим для работы клеток печени, сосудов и нервных волокон.



Человеку нужно есть ,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!