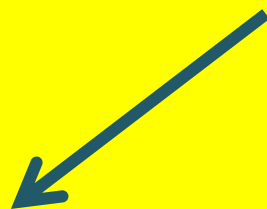


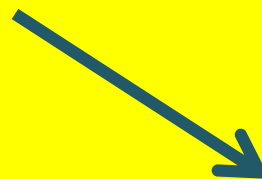
ПРОЕКТ «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»



ПИТАНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ



ПОЛЕЗНЫМ



ВРЕДНЫМ



Вредные продукты питания



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
«Фрурадость»



1 этап - Подготовка продуктов (ингредиентов):

✓ Ананасы (консервированные)

✓ Груши

✓ Яблоки

✓ Бананы

✓ Киви

✓ Питьевой йогурт

✓ Мандарины

✓ Шоколад



2 этап - Приготовление.

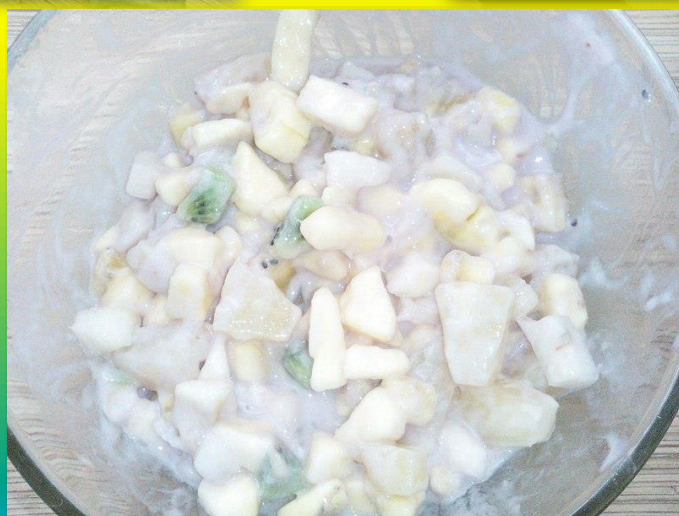
- ✓ моем фрукты и очищаем с них кожуру



✓ нарезаем фрукты на маленькие кубики



✓ добавляем питьевой йогурт и все перемешиваем



3 этап - Презентация блюда.

- ✓ украшаем шоколадной крошкой и дольками мандарина

«ФРУРАДОСТЬ» ПЕРЕД ВАМИ...



Ням-ням,
попробуем 😊

Чем же полезен мой салат?

1. ФРУКТЫ - богаты витаминами, дарят молодость, здоровье, бодрость и жизненную энергию!



**"Кто яблоко в день съедает,
у врача не бывает"**

- есть такая пословица, и к ней, несомненно, стоит прислушаться.

Яблоки повышают иммунитет,
наполняют организм быстрой
энергией, улучшают пищеварение.

Банан уже давно прозвали фруктом бодрости и позитива. Если нужно быстро восстановить энергию или поднять настроение, то кушайте бананы.

Чем же полезен мой салат?



Китайцы считают грушу символом бессмертия. Груша улучшает работу сердца и желудочно-кишечного тракта. Помогает поддержать нужный уровень сахара в крови, способствует хорошему пищеварению.



Киви - это настоящая витаминная бомба. Помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нормализует работу пищеварительной системы, укрепляет иммунитет.

Каждый фрукт хорош по-своему, и это составная часть здорового питания. Кушайте фрукты и будьте здоровы!

Чем же полезен мой салат?

2. ЙОГУРТ - это молочный продукт:

широко применяется при лечении заболеваний желудка и кишечника, помогает в формировании скелета и опорно-двигательного аппарата, полезен и при переломах.



Чем же полезен мой салат?

3. ШОКОЛАД (в умеренных количествах)- хорошо поднимает настроение, так как вырабатывает в организме человека эндорфины, а они вызывают радость.



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!