

Проект
« Школа
кулинаров.
Полезные
фруктовые
коктейли»

Работу выполнил
ученик 3 А класса
Нехай Астемир

Учитель:
Панеш Ф.А.

Цель проекта:

- знание основ правильного питания;
- знание основ продуктов и их воздействия на организм;
- экономичное отношение к продуктам питания.

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества. Это белки, жиры, углеводы, витамины. Каждый человек должен понимать необходимость здорового образа жизни и соблюдать соответствующие правила.

Вот некоторые правила правильного питания.

- 1.Нужно есть разнообразную пищу, чтобы получать все необходимые вещества.
 - 2.Сладостей надо есть поменьше.
 - 3.Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
 - 4.Пища не должна быть очень горячей.
 - 5.Нужно есть в одно и то же время.
 - 6.Утром перед школой надо обязательно завтракать.
 - 7.Ужинать нужно не меньше чем за 2 часа до сна.
- А перед сном полезно принимать коктейли.

Полезные фруктовые коктейли.

Творожный коктейль с киви.

Ингредиенты:

Киви (спелые) – 2 шт.

Творог или творожный сырок-2 ст. л.

Молоко-1/2 стакана

Сахар-1 ст. л.

Приготовление:

Для этого коктейля нужно взять очень спелые плоды

киви, очистить их от кожуры, порезать на небольшие кусочки. Положить киви в миску, добавить творог, сахар и взбить блендером.



Банановый коктейль.

Банан – 1 шт.

Молоко- 250-350 мл.

Сахарная пудра – по вкусу.

Приготовление:

Молоко вскипятить, остудить, банан размять и взбить с молоком.



Коктейль «Медок»

1ч. Ложка меда

2 киви

2 банана

¼ стакана йогурта

Приготовление:

Киви и бананы очистить от кожуры, нарезать на кусочки,

смешать с йогуртом и медом. Все взбить до однородной массы.



Вывод. Все фруктовые коктейли полезно принимать ежедневно по вечерам. Они способствуют хорошему сну.