



ПРОЕКТ
Мы кулинары
3 «а» класс

ВЕСЁЛЫЙ ЗАВТРАК

Цель проекта:

1 Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья

Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда

Форма работы:

2 Групповая

План проекта:

3 Расспросить родителей, узнать из разных источников информацию о полезных продуктах.

Купить продукты, предварительно изучив их состав. Приготовить блюдо.

Рассказать о полезных свойствах приготовленного блюда.

Основы правильного питания

1. Пища должна быть свежей.
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.
4. Сезонность питания.
5. Ограничение в питании.
6. Определенное сочетание продуктов.

4

Фруктовый салат с йогуртом.

Фруктовые салаты – это самые
безобидные для фигуры и очень
полезные для иммунитета и здоровья
десерты!

Продукты:
бананы – 2 шт.
яблоки – 2 шт.
груши – 2 шт.
мандарины – 5 шт.
виноград – 200 гр.
йогурт – 2 шт.



