

"Фруктовый салат"

Ингредиенты:

- 1-2 банана
- 1-2 яблока - 2-3 мандарина
- 3-4 сливы - 2-3 киви
- 3-4 ст. л. орехов (кедровых, грецких, арахиса)
- сахарная пудра (или йогурт)

Приготовление:

1. Бананы почистить, нарезать кубиками. Киви почистить, нарезать кубиками.
2. Из слив удалить косточки, и нарезать их кубиками.
3. Мандарины почистить, разделить на дольки, дольки нарезать кубиками.
4. Яблоко почистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками.
5. Все смешать.
6. Заправить салат по желанию сахарной пудрой или йогуртом.



Чтобы быть всегда здоровым
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин - винегрет.
Убери из рациона
Кексы, сникерсы и колу
И мороженое, спрайты,
Леденцы и шоколад –
Будет в организме – лад
И здоровы будут глазки
Головной твой мозг в порядке,
Также тело и душа -
Будет вечно молода!



Выполнил: Лазарев Саша
Куратор: Киселева О. А.






































Здоровье и правильное питание

Рыбинск

2021

ПЯТЬ цветových групп овощей и фруктов и их польза

Пигмент	Продукт							Польза
ЛИКОПИН (красный)	Помидор 	Перец 	Гранат 	Малина 	Вишня 	Яблоко 	Арбуз 	Содержат антиоксиданты, защищают клетки от преждевременного старения и разрушения, сокращают риск развития рака
БЕТА-КАРОТИН (оранжевый, жёлтый)	Морковь 	Перец 	Тыква 	Кукуруза 	Персик 	Лимон 	Апельсин 	Улучшают зрение, повышают иммунитет, сохраняют красоту волос и кожи, укрепляют сердце и сосуды
ХЛОРОФИЛЛ (зелёный)	Огурец 	Брокколи 	Горох 	Авокадо 	Киви 	Яблоко 	Виноград 	Защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов, повышают количество кислорода в крови, ускоряют заживление ран
АНТОЦИАНИН (голубой, фиолетовый)	Баклажан 	Слива 	Инжир 	Черника 	Ежевика 	Смородина 	Виноград 	Снижают артериальное давление и уровень холестерина, предотвращают бактериальные инфекции и неврологические заболевания
АЛЛИЦИН (белый, коричневый)	Чеснок 	Лук 	Цветная капуста 	Грибы 	Картофель 	Имбирь 	Банан 	Защищают от рака, снижают риск развития инсульта, активизируют деятельность мозга, улучшают память, поддерживают остроту зрения