

## «Основы рационального питания»

13 декабря 2024 года на уроке труд (технология) ученики 5 класса вспомнили основы рационального питания. Узнали какие питательные вещества нужны для их организма и в каких продуктах они содержатся. Обсудили что должно входить в рацион питания каждый день.

**Овощи** – важная составляющая рационального питания. Их пищевая ценность определяется высоким содержанием витаминов А, С, К. Поэтому очень важно уметь правильно их готовить.

В ходе практической работы ребята научились самостоятельно готовить салаты, такие как «Винегрет» и «Овощной» с соблюдением всех требования для сохранения максимального количества полезных вещей.



