

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

## «Будь здоров!»

Комплекс мероприятий по здоровому образу жизни в рамках воспитательной  
работы детского объединения «Ассорти»



Разработал: педагог дополнительного образования  
Ершова Юлия Владимировна,  
методист Еровикова Татьяна Анатольевна

г.Бийск  
2022

### **Пояснительная записка.**

Воспитание культуры здоровья как важной ценности общества становится главным приоритетом в учебно-воспитательном процессе. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Проблема детского здоровья – одна из наиболее острых (появление заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, нарушение зрения, осанки, снижение или увеличение массы тела и др.), требующая более тщательного анализа и пересмотра подходов к построению здоровьесберегающей образовательной системы, занятиям физической культурой и спортом как наиболее реальному комплексному оздоровительному средству, оказывающему значительное влияние на качество жизни.

Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) необходимо рассматривать с трех позиций:

- как фактор здоровья, полноценного развития обучающегося;
- как главное условие формирования навыков здорового поведения (много двигаться, употреблять овощи и фрукты, мыть руки и ухаживать за телом, бывать на свежем воздухе, закаляться, ложиться вовремя спать, соблюдать режим просмотра телепередач и т.д.);
- как повседневную деятельность в учебное и внеурочное время, направленную на самостоятельное использование полученных знаний и навыков для укрепления здоровья.

Представленные методические материалы отражают реализацию воспитательной работы в детском объединении «Ассорти», блок «Здоровый образ жизни». Включают разнообразные формы, методы, средства, активизирующие познавательную, творческую активность обучающихся в соответствии с возрастными особенностями и потребностями в здоровом образе жизни.

Проведение мероприятий в рамках воспитательной работы помогут обучающимся расширить знания о здоровом образе жизни, побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, формировать навыки правильного питания.

С учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся разработаны:

#### ***1. Тематическая беседа на тему: «Международный день здоровья»***

**Цель:** Формирование интереса обучающихся к ЗОЖ.

**Задачи:**

- формирование мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к ЗОЖ;

- развитие устойчивого интереса к ЗОЖ;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

## ***2. Конкурсно-игровая программа «Здоровое питание – это ЗДОРОВО!»***

**Цель:** закрепить у обучающихся знания о здоровом питании.

### **Задачи:**

- расширить и формирование знания о правильном питании;
- развитие и закрепление интереса к ЗОЖ;
- воспитание грамотного, осознанного отношения к своему здоровью.

## ***3. Мастер-класс «Фруктовый салат».***

**Цель:** приготовление фруктового салата, с учётом соблюдения санитарно-гигиенических правил и правил техники безопасности при работе.

### **Задачи:**

- познакомить обучающихся с приготовлением фруктового салата используя технологическую карту;
- развивать любознательность и познавательную активность, словарный запас;
- воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию, а также аккуратности и трудолюбия.

## **Тематическая беседа: «Международный день здоровья»**

Беседа о том, как нужно сохранять и беречь свое здоровье.

**Цель:** Формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни;
- развитие бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

**Ожидаемый результат:** беседа способствует формирования у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, побуждает заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, культуру правильного здорового питания. Обучающиеся познакомятся с 10 правилами ЗОЖ и составят свой , грамотный распорядок дня.

**Оборудование и материалы:** оборудование для показа презентации.

### **Ход мероприятия**

Сегодня мы будем говорить о самом дорогом богатстве человека – о здоровье. Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Нам предстоит поговорить о законах здорового питания. Важнейшее условие учебы и хорошего здоровья – режим. Основными элементами режима для обучающихся являются:

1. учебные занятия;
2. активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
3. регулярное и достаточное питание;
4. свободная деятельность (досуг) по выбору обучающихся.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

– Послушайте стихотворение:

Если хочешь долго жить,  
Умей не пить и не курить!  
Здоровый образ жизни моден,  
От куренья стань свободен.  
Алкоголь нам всем опасен,  
Без него наш мир прекрасен.  
Давайте люди всех планет  
Вредным привычкам скажем: "Нет!"

Тогда мы будем все дружны.  
И сигареты не нужны.  
Когда вам это будет ясно,  
Станет наша жизнь прекрасна!

А теперь, ответьте на мои вопросы:

- Какой образ жизни нужно считать здоровым? (Только такой, который не приносит вреда здоровью, тот, у кого хорошее самочувствия и настроение)

- По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

- Давайте же поговорим о здоровом образе жизни человека. (В ходе вступительной беседы педагог показывает слайды, где можно увидеть условия здорового образа жизни.)

### **Зарядка**

Доброе утро начинается с зарядки! Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на пятьдесят процентов.

Давайте немного отдохнем и сделаем зарядку.

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть.

Семь — успокоились совсем.

### **Гигиена**

– Как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? Что такое личная гигиена? Назовите известные вам правила личной гигиены. (Ответы обучающихся). Правильно, ведь чистота – залог здоровья!

Для чего нам нужно мыло?

– Умываться, руки мыть, мыться.

– Умеете ли вы умываться?

– Да.

– Сейчас мы это проверим. Давайте разберем, как правильно чистить зубы и мыть руки. Обучающийся показывает, как надо чистить зубы. Если он ошибается, педагог помогает.

– Начинаем с углов, с боковых зубов. Сначала – изнутри, затем – снаружи, вверх, вниз. Это мы стенокки почистили, а надо еще верхушки. По ним щеткой водим кругами или петельками. Когда почистим зубы, щетку надо помыть и поставить в стаканчик.

Сколько раз надо чистить зубы?

– Два раза в день: утром после завтрака и вечером.

– Правильно.

К столу педагога выходит обучающийся, вместе с которым педагог показывает: как правильно надо умываться, мыть руки.

– Заворачиваем рукава, мочим и намыливаем руки. Намыленные руки должны перекатываться друг с друга, как санки по снежной горке. После этого ополаскиваем руки, отряхиваем и вытираем.

### **Питание**

– Кто мне ответит, как должен питаться здоровый человек? Может быть вареньем и конфетами?

– Нет. Здоровый человек должен есть кашу.

– А печенье и шоколад?

– Нет. Нужно кушать фрукты и овощи.

– Молодцы! Вы ответили правильно.

А теперь послушайте стихотворение:

Утром кашу съесть на завтрак,

Вкусно и полезно,

Это даже детворе,

В садике известно!

Если завтрак ты проспал,

Или пропустил,

Ты желудку своему,

Точно навредил!

Будешь целый день хандрить,

Плакать без причины,

И не вырастут из вас,

Сильные мужчины!

Нужно кушать всем в обед,

Чтоб не раскисать,

Избежишь ты многих бед,

Это должен знать!

Ну, а вечером всех ждет,

Сытный, вкусный ужин,

Потому что сытный ужин,

Всем детишкам нужен!

### **Практическое задание**

А теперь попробуйте сейчас каждый, составить свой распорядок дня.

### **Загадки**

Ребята, попробуйте отгадать мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое?

(Мыло)

Костяная спинка,  
На брюшке-щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь помыла.

(Зубная щетка)

Зубаст, а не кусается,  
Как он называется?

(Гребень)

Что бы быть всегда здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки с мылом  
Рано утром, не ленись,  
На зарядку...

(Становись)

Молодцы! С загадками вы справились!

### **Подведение итогов**

Сейчас мы подведем итоги нашей беседы. Что же вы сегодня нового узнали? Соблюдая режим дня, ребенок лучше адаптируется к новым школьным требованиям, сохраняя при этом свое физическое здоровье.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Если соблюдать всё то, о чём мы сегодня говорили, заниматься спортом, то вы все будете: красивые, сильные, ловкие, стройные, румяные, крепкие, подтянутые, здоровые. Вы хорошо справились с заданиями, ответили на все вопросы. Теперь я вижу, что вы здоровые ребята. А для того, что бы сохранить свое здоровье, необходимо соблюдать режим дня. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло не даром, и вы многое запомнили для себя. Так будьте здоровы!!!

### **Список литературы:**

1. День здоровья // <http://http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/vsemirnye-dni/4105>
2. День здоровья // <http://www.chaltlib.ru>
3. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 2008.

# 10 правил здорового образа жизни



## **Движение - жизнь!**

**Старайся двигаться как можно больше.  
Занимайся физической культурой, хотя  
бы 30 мин в день. А если у тебя и на  
это нет времени, то совершай пешие  
прогулки зимой и больше плавай летом.**





## **Соблюдай режим дня!**

**Ложись и вставай в одно и то же время.  
Это самый простой совет выглядеть  
красивым, здоровым и отдохнувшим.**



## **Нормальный сон для человека – 7-8 часов.**

**Если ты спишь меньше, возникает  
хроническая усталость, которая приводит к  
снижению настроения и работоспособности.  
Чрезмерный сон и неактивный образ жизни  
приводят к понижению общего тонуса  
организма и увеличению веса.**



## Закаливай свой организм.

Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.



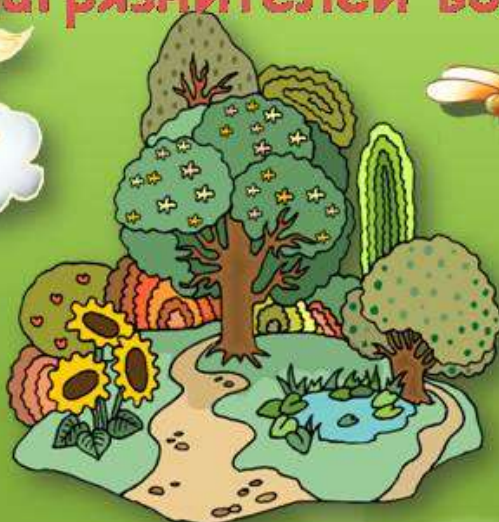
## Ты то, что ты ешь...

Ешь больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Чистая вода – источник здоровья! Старайся пить чистую воду, зелёный чай и другие натуральные напитки. Не забывай об овощах и фруктах.





**Почаще гуляй в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.**



**Старайся чаще слушать любимую весёлую музыку –**



**это лучшее лекарство от плохого настроения!**



## Конкурсно-игровая программа «Здоровое питание – это ЗДОРОВО!»

**Цель:** закрепить у обучающихся знания о здоровом питании.

### **Задачи:**

- расширить знания о правильном питании;
- развитие навыков правильного питания;
- воспитание грамотного, бережного отношения к своему здоровью.

**Ожидаемые результаты:** расширить представления о здоровом питании, правильные ответы на вопросы викторины, разгадывание ребусов,

**Оборудование:** карточки с заданиями, продукты, мультимедийное оборудование.

### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Самое сложное и удивительное создание из всего, что есть на Земле - это Человек. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. А что же самое главное у человека? Это здоровье. А значит, его надо беречь. Мне очень приятно видеть вас таких красивых, умных, здоровых. И сегодня, как вы уже догадались, мы поговорим о здоровье, о том, что же поможет нам его сохранить. Наше занятие пройдет в виде игры-викторины. В нашей конкурсno-игровой программе будут принимать участие две команды. Оценивать работу команд будет строгое, но справедливое жюри, которое в конце подведет итог. Но сначала давайте представим наши команды.

### ***Представление команд***

«Яблочки» Девиз: «Яблоки – вот эликсир, придающий много сил!»

«Лучок» Девиз: «Ешь лучок ты всегда, болеть не будешь никогда!»

### **Общая клятва команд.**

Мы отвечаем дружно,  
И здесь сомнений нет.  
Сегодня будет дружба  
Владычицей побед.  
И пусть острее кипит борьба,  
Сильней соревнование,

Успех решает не судьба,  
А только наши знания.  
И, соревнуясь, вместе с вами  
Мы останемся друзьями.  
Пусть борьба кипит сильнее  
и наша дружба крепнет с ней.

Первый конкурс нашей программы называется «Составь пословицы о здоровье».

### **1. «Составь пословицы о здоровье»**

Командам даны карточки с первой половиной пословиц о здоровье. Нужно подобрать к первой половине пословицы её вторую половину. Та команда, которая первой выполнит правильно задание, и будет победительницей в этом конкурсе.

*1 команда*

1. Здоровье –
2. Здоров будешь –
3. Болеешь – лечись,
4. Существует тысяча болезней,  
(всё добудешь, но здоровье только одно, главное богатство, а здоров - берегись)

*2 команда*

1. Ум да здоровье-
2. Бережешь себя-
3. Красота человека -
4. Двигайся больше -  
(проживешь дольше, бережешь и свое здоровье, в здоровье, всего дороже)

### **Ведущий:**

Вы, наверное, хотите вырасти сильными, здоровыми, красивыми? Для этого надо соблюдать режим дня, заниматься физкультурой, правильно питаться. Сейчас мы проверим, как вы будете выбирать для себя продукты, которые укрепляют ваше здоровье.

### **2.«Что разрушает здоровье, а что укрепляет?»**

На столе лежат продукты. Команды выбирают полезные продукты, кладут их в корзину.



**Ведущий:** А сейчас внимание чёрный ящик. Здесь находятся те вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь несколько миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова, что в переводе означает «жизнь».

Ответы команд.

Правильно, это **ВИТАМИНЫ**.

### 3. Ребусы

**Ведущий:** Разгадаете ребусы и угадаете, какие витамины содержатся в этих продуктах?

сь = ба 1 . (Рыба)



2. (Гречка)



3. (Мясо)



4. ( Молоко)

5. **риж йибыр** (Рыбий жир)

6. **абыр** (Рыба)

7. **еончовилс олсам** (Сливочное масло)

8. **оцйя** (Яйцо)

**Ведущий:** Ну, а пока команды отгадывают ребусы, мы отгадаем загадки:

1. И зелен, и густ  
На грядке вырос куст.  
Покопай немножко,  
Под кустом... (Картошка)
2. В огороде растёт,  
Сам к небу ползёт,  
И зелен, и усат,  
И вкусен для ребят. (Горох)
3. Очень кислый чемпион  
Называется... (Лимон)
4. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (Малина)

4. В десять одежек плотно одет,  
Часто приходит к нам на обед.  
Но лишь за стол ты его позовёшь,  
Сам не заметишь как слёзы прольёшь. (Лук)
5. Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики-  
Из далёкой Африки. (Апельсин)
6. Само с кулачок,  
Красный бочок,  
Потрогаешь – гладко,  
А откусишь – сладко. (Яблоко)
7. Под листом на каждой ветке  
Сидят маленькие детки.  
Тот, кто деток соберёт,  
Руки вымажет и рот. (Черника)

**Ведущий:** Какой витамин содержится в этих фруктах? Витамин С.

#### 4. «Найти 9 напитков»

**Ведущий:** Прочитайте предложения и найдите названия напитков.

У Этого Напитка вкус лимона, дивный аромат. (лимонад)

- На ярлыке фирма. (кефир)
- Макака обожает этот напиток. (какао)
- Коля – фантазер. (фанта)
- Мне нравились высокие стаканчики. (сок)
- Попробуй немножко, Федя! (кофе)
- Я видел чайку у реки. (чай)
- Попробуй этот напиток, Вася! (квас)
- Этот напиток мне знаком, потому, что я пью его каждый день. (компот)

**Ведущий:** Пока команды трудятся, мы с вами поиграем. Вспомним песни о еде.

Яблоки на снегу...

Я шоколадный заяц...

Пройду по Абрикосовой,

Сверну на Виноградную...

Ягода-малина нас к себе манила...

Бананы, кокосы. Апельсиновый рай...

Конфетки, бараночки. словно лебеди саночки...

Кисло-сладкий, сладко-кислый, в общем очень леденцовый...

Ягода-малина...

Антошка, Антошка, пойдём копать картошку





## **7. «Домашнее задание»**

Все команды здорово справились с заданиями и боролись за победу. А теперь - последнее задание : каждая команда должна представить блюдо, которое они приготовили дома и рассказать о его полезности.

**Ведущий:** Ну а теперь самый волнующий момент нашей программы – это подведение итогов. Все команды замечательно справились с заданиями конкурсов. Просим жюри объявить результаты .

### **Жюри подводит итоги викторины и награждает всех участников викторины.**

А сейчас всем не мешало бы пополнить свой организм витаминами. В часть дружбы и любви между командами обменяйтесь лучком и яблоками.

#### **Ведущий:**

Здоровье народа дороже всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купит никто, не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз.

Будьте здоровы !

Мероприятие заканчивается дегустацией блюд и чаепитием.

### **Список литературы:**

1. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – с.80
2. Королева К.М., Королев А.М. Основы правильного питания. — Ижевск, 1999г.
3. Аджиева, Е.М., Байкова, Л.А. 50 сценариев классных часов / Е.М. Аджиева, Л.А. Байкова.– М.:Педагогический поиск, 2000,-с.160



## Мастер-класс «Фруктовый салат»

Фрукты — это огромный кладёзь всевозможных витаминов и минералов. Употребляя их каждый день, человек всегда выглядит жизнерадостным и счастливым. Чтобы получить питательные вещества с фруктов, их не нужно жарить,

варить или тушить. Фрукты полезно употреблять в сыром виде.

Фрукты помогают нашему здоровью. Мало того, что они очень вкусные и их можно кушать бесконечно, также в них содержится огромное количество витаминов и других полезных веществ, которые так необходимы организму человека для выздоровления или поднятия его иммунитета. Именно поэтому, если человек лежит в больнице, и к нему приходят посетители, то они обязательно приносят с собой немного фруктов, чтобы он набирался сил и быстрее выздоравливал.

Зачем нам разнообразие витаминов? Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также большое их разнообразие. Съесть много яблок - это хорошо, а съесть яблоко, банан, киви, землянику и еще что-нибудь — значит установить баланс органических веществ и витаминов в организме. Помни! Только вкушая полезные продукты, ты растёшь сильным, здоровым, умным и красивым.

Что такое *витамины*? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этих веществ много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.

*Яблоки* — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями.

После яблок *груши* у нас самые распространённые фрукты. О груше узнали позже, чем о яблоне.

Древние медики использовали грушевый сок для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. Грушевым соком и отваром лечили расстройство желудка. В грушах много витаминов В и С.

*Лимон* богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.

Лимон богат аскорбиновой кислотой, то есть витамином С, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням, особенно

простудам. Вот почему врачи рекомендуют лимон как профилактическое средство от гриппа.

*Апельсины* появились в России в XVIII веке. Но само растение не выносит холодов. Поэтому вырастить их можно только в оранжереях — теплицах.

На протяжении многих веков *виноград* привлекал внимание человека. Пользовался его любовью. Для лечения многих заболеваний человек использовал не только ягоды, но и листья. В виноградных ягодах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина В. Свежий виноградный сок принадлежит к числу самых полезных и вкусных напитков.

*Дыня* — ценный пищевой и диетический продукт. Плоды её употребляют в пищу не только в свежем, но и вяленом, и сушеном виде, из них готовят также вкусные варенье, джемы, цукаты и маринады. В дыне содержится много витамина В.

Фрукты — радость для ребят!

Знают взрослые и дети:

Много фруктов есть на свете!

Яблоки и апельсины,

Абрикосы, мандарины

И бананы, и гранаты —

Витаминами богаты.

Фрукты — радость для ребят,

Их в садах для нас растят.

Мы к столу их подадим,

Фрукты свежими съедим.

А для долгого хранения

Сварим вкусное варенье,

Джем, повидло, мармелад,

Чтоб порадовать ребят!

**Тема:** «Фруктовый салат».

**Цель:** приготовление фруктового салата, с учётом соблюдения санитарно-гигиенических правил и правил техники безопасности при работе.

**Задачи:**

- познакомить обучающихся с приготовлением фруктового салата используя технологическую карту;
- развивать любознательность и познавательную активность, словарный запас;
- воспитание осознанного отношения к своему здоровью, рациональному питанию, а также аккуратности и трудолюбия.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Оборудование:** технологическая карта приготовления фруктового салата, разделочная доска, нож, ложка, салатник, креманка, форма (фартук и шапочка), фрукты( яблоки, груши, апельсины, киви, бананы), натуральны йогурт.

**Музыкальный ряд:** музыкальные импровизации.

**Ход занятия:**

1. Вводная часть:

организационная часть.

2. Основная часть:


изложение нового материала; вводный инструктаж; самостоятельная практическая работа и текущий инструктаж.

3. Заключительная часть:

подведение итога; рефлексия.

**Планируемые результаты:** приготовление фруктового салата каждым участником мастер-класса.

Инструкционная карта мастер – класс  
«Фруктовый салат»

№	Последовательность выполнения	Инструменты и материалы	Схемы выполнения
1	Подготовим инвентарь, помоем руки, оденем фартук и шапочку.	Разделочная доска, нож, технологическая карта приготовления салата, фартук и шапочка.	



2	Фрукты хорошо вымыть. Апельсины очистить от цедры, груши и яблоки очистить от кожицы и удалить сердцевину, киви и банан очистить от кожуры.	Разделочная доска, нож, фрукты.	
3	Нарезать груши и яблоки кубиками.	Разделочная доска, нож, салатник, фрукты.	
4	Нарезать киви, банан, апельсин ровными ломтиками.	Разделочная доска, нож, салатник, фрукты.	
5	Заправить йогуртом	Ложка, йогурт.	
6	Подача блюда. Красиво выкладываем салат в креманку. Украшаем (взбитые сливки, сахарная пудра, орехи).	Креманка	

**В документации используются следующие термины и обозначения:**

**Кремáнка** — вид металлической, фарфоровой (керамической) или стеклянной посуды — полое или плоское керамическое изделие различной формы на ножке, предназначенное для подачи к столу конфет (фруктов, варенья, мороженого) и других десертных блюд. Вместимость — 1 порция. Бывает на высокой, средней и низкой ножке. Ёмкость 250—300 см<sup>3</sup>.

**Источники:**

1. [medicall.ru](http://medicall.ru) – о пользе фруктов
2. [sestnoe.ru](http://sestnoe.ru) – рецепт фруктового салата
3. [www.meals.ru](http://www.meals.ru) – о пользе наших любимых фруктов
4. [www.say7.info](http://www.say7.info) – рецепт фруктового салата