

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 56 г. Пензы  
им. Героя России А.М. Самокутяева*

**II РЕГИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ  
ТВОРЧЕСКИХ ОТКРЫТИЙ И ИНИЦИАТИВ  
«ЛЕОНАРДО»**

*секция  
«Социальные инициативы»*

*проект*

**«ФРУКТОВЫЕ ЧИПСЫ СВОИМИ РУКАМИ»**

Автор: Донис Ирина,  
обучающаяся 3 класса

Научный руководитель: Переточкина М.Г.,  
главный специалист  
МКУ «ЦКО и МОУО» г. Пензы

Руководитель: Силкина Светлана Витальевна,  
учитель начальных классов

Пенза  
2022 г.

## Содержание

Паспорт проекта.....	3
Введение .....	5
Теоретическое обоснование проекта .....	7
Практическое описание проекта.....	11
Перспективы развития проекта.....	16
Список информационных источников.....	16
Приложения.....	17

<b>Название проекта</b>	<b>Фруктовые чипсы своими руками</b>
<b>Инициативная (проектная) группа</b>	ученики 3 класса
<b>Куратор</b>	Переточкина Мария Геннадьевна
<b>Аннотация</b>	Вопросу здорового образа жизни и правильного питания уделяется сегодня огромное внимание: необходимо привить россиянам добрую привычку выбирать качественные продукты и регулярно принимать пищу. Акцент делается на трехразовое питание с обязательными перекусами. Магазины предлагают широкий ассортимент снеков, сдобы и фастфудов для перекуса, однако они могут причинить немалый вред растущему организму ребенка: слишком много в них содержится вредных добавок (усилителей вкуса, красителей, стабилизаторов и пр.). Полезной альтернативой выступают фруктовые чипсы, приготовленные в дегидраторе. Мы решили проникнуть в секреты приготовления и хранения фрипсов и создать свой собственный запас витаминов на зиму.
<b>Проблема, на решение которой направлен проект</b>	Школьнику важно правильно и вовремя питаться. При этом нужно тщательно подходить к выбору продуктов питания. Что следует выбрать в качестве полезного, здорового перекуса в школу? Чтобы было и вкусно, и полезно?
<b>Решение проблемы</b>	Приготовление фруктовых чипсов своими руками (из фруктов, выращенных на собственном дачном участке) может стать решением проблемы.
<b>Целевая аудитория</b>	ученики младших классов МБОУ СОШ №56 г. Пензы и их родители
<b>География реализации проекта</b>	РФ, Пензенская область, г. Пенза микрорайон Арбеково МБОУ СОШ №56
<b>Цель проекта</b>	приобщение учеников младших классов нашей школы к здоровому питанию и полезным перекусам в школе
<b>Задачи проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) собрать информацию по заявленной теме,</li> <li>2) изучить работу дегидратора,</li> <li>3) определить особенности приготовления и хранения фрипсов в домашних условиях,</li> <li>4) разработать эскизы этикеток для контейнеров с фрипсами,</li> <li>5) создать серию видео по заявленной теме - для дальнейшего размещения в школьной группе Instagram и ВКонтакте,</li> <li>6) провести дегустацию фрипсов в школе и рассказать о процессе их приготовления,</li> <li>7) найти единомышленников из числа жителей нашего города (подписчиков Instagram и ВКонтакте).</li> </ol>
<b>Сроки реализации проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Подготовительный (май 2021 – июнь 2021)</b> - выявление проблемы, - поиск информации для решения выявленной проблемы, - определение плана работы.</li> <li><b>2. Основной (июль 2021 – февраль 2022)</b> - реализация плана действий и его корректировка, - поиск единомышленников для развития проекта.</li> <li><b>3. Заключительный (март 2022 – май 2022)</b></li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- защита проекта,</li><li>- определение направлений для дальнейшего развития проекта.</li></ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. привлечь внимание школьников (учеников младших классов) к проекту «Здоровое питание»,</li><li>2. пробудить интерес школьников к новому формату полезных снеков - фрипсам,</li><li>3. сформировать группу единомышленников «Я  ФРИПСЫ».</li></ol>

## Введение

«Мы то, что мы едим». Так звучит изречение великого древнегреческого врача Гиппократ. Он связывал здоровье людей с их питанием. Прошло более 2000 лет, но вопрос правильного питания до сих пор актуален. Знаете ли Вы, что с 2018 года в России реализуется проект «Здоровое питание»? Об этом мне рассказала моя мама – врач-кардиолог. Цель данного проекта – это улучшение качества жизни и здоровья граждан. Акцент делается на выбор качественных продуктов и 3-хразовое питание с обязательными перекусами, которые заряжают организм энергией и улучшают работоспособность.

Сегодня на полках магазинов можно найти разнообразные фастфуды, снеки и выпечку для быстрого перекуса. Однако они приносят больше вреда, чем пользы нашему организму. Об этом говорит их состав на этикетках! Есть ли здоровая альтернатива? Уверенно ответим да! Это фруктовые чипсы или фрипсы, которые сегодня входят в список наиболее продаваемых продуктов питания в интернет-магазинах?

### Почему?

Во-первых, они 100% натуральны.

Во-вторых, они не жарятся в масле.

В-третьих, при их приготовлении не используются усилители вкуса и красители.

### Как это возможно?

Всё новое – это хорошо забытое старое! Ещё наши прабабушки в деревнях сушили на зиму яблоки и варили варенье из фруктов и ягод. Это очень вкусно, но содержит много сахара. Да и сушить яблоки жителю города – затруднительно. На выручку пришли новые технологии! В отличие от картофельных чипсов, фрипсы проходят термическую обработку в дегидраторе. Это особое устройство, которое состоит из нагревательного элемента с терморегулятором, вентилятора и самой коробки с полочками. Благодаря тому, что фрукты равномерно высушиваются при средней температуре в 50-60° С в течение 6-12 часов, фрипсы не теряют своих полезных свойств и аппетитный внешний вид.

Мы решили разобраться в том, насколько ученику начальной школы по силам приготовить фруктовые чипсы в домашних условиях, где и как их хранить и в чем их преимущества перед другими фруктовыми снеками. Мы хотим найти ответы на поставленные вопросы опытным путем и поделиться полученной информацией с ребятами из нашей школы. Отсюда **цель нашего проекта** – это приобщение учеников младших классов нашей школы к здоровому питанию и полезным перекусам в школе. В качестве **ключевых задач** мы выделили следующие:

- собрать информацию по заявленной теме,
- изучить работу дегидратора,
- определить особенности приготовления и хранения фрипсов в домашних условиях,
- разработать эскизы этикеток для контейнеров с фрипсами,
- создать серию видео по заявленной теме - для дальнейшего размещения в школьной группе Instagram и ВКонтакте,

- провести дегустацию фрипсов в школе и рассказать о процессе их приготовления,
- найти единомышленников из числа учеников нашей школы/ жителей нашего города (подписчиков Instagram и ВКонтакте).

Летом 2021 года мы впервые испытали дегидратор и заготовили с его помощью фрукты, выращенные на нашем дачном участке. При этом мы экспериментировали с температурой, временем приготовления и толщиной ломтиков; и в результате выявили некоторые особенности и хранения фрипсов из разных сортов яблок, груши и даже дыни.

В ходе выполнения проекта мы выяснили, что **фрипсы**:

- 1) имеют насыщенный вкус и исключительную сладость (без использования усилителей вкуса и сахара).
- 2) Они занимают мало места (вода выпарилась – и фрукты уменьшились в объеме).
- 3) Они сохраняют полезные вещества и аппетитный внешний вид.
- 4) Они легкие и сухие. Их удобно брать в дорогу и в школу – в качестве здорового перекуса.

**Результативность проекта** мы определяем следующим образом:

- **Результат-продукт:** приготовленные в домашних условиях фруктовые чипсы, которые будут предложены школьникам во время дегустации.
- **Результат-эффект:** приобщение школьников к программе «Здоровое питание» и формирование у них привычки полезных перекусов.

## Теоретическое обоснование проекта.

### Нормативные документы.



Проект «Здоровое питание» реализует Роспотребнадзор в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №

204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». Его цель – обеспечение жителей России безопасными и качественными продуктами питания и популяризация принципов здорового питания и основ рациона.

в 2021 году, для выявления основных фактов и динамики отношения населения к теме здорового питания, Роспотребнадзор реализовал аналитический проект «Национальный Индекс Тревожностей». Согласно многочисленным исследованиям Роспотребнадзора, дети едят недостаточно овощей, фруктов и жидких молочных продуктов, при этом злоупотребляют сладостями, жирами и солью, а ведь привычка к правильному питанию формируется с раннего возраста. Итогом исследования стали «Рекомендации по организации питания для школьников».

Просветительская работа Роспотребнадзора осуществлялась с помощью ведущих СМИ: телеканала «Россия-1», радиостанции «Радио Energy» и «Русское Радио», издательского дома «Комсомольская правда», «Вести.ру» и др. На телеканале «Россия 1» вышла новая программа «Формула еды - лучшее в России», посвященная безопасности и качеству российских продуктов, а также правилам выбора, хранения и потребления их. Программа за короткое время стала лидером телесмотра.

В рамках проекта «Здоровое питание» был запущен информационный портал «Здоровое-питание.рф», где собраны полезные советы о выборе

Карта питания России

Россия – огромная страна. Под воздействием разных климатических условий, доступности ресурсов, традиций и верований в каждом регионе сформировались свои особенности культуры питания. Это и популярность определенных продуктов, и кулинарные традиции, и многое другое. Мы собрали всю информацию и наглядно представили ее в виде карты питания России.

Выберите один из показателей ниже и узнайте данные по среднему потреблению пищевых веществ в продуктах питания на человека в сутки в различных регионах России.

Белки Жиры Углеводы Калорийность

качественных продуктов и здоровом режиме питания. Самой интересной рубрикой является **интерактивная карта питания России**. Выбирая тот или иной регион, можно узнать о его климатических условиях, под влиянием которых сформировались особенности культуры питания. Здесь можно самому добавить рецепт любимого (полезного) блюда.

Более 10 млн. россиян приняли участие в совместном проекте Роспотребнадзора и ИД «Комсомольской Правды», посвященном здоровому питанию. Публикации, лекции, видеointервью, онлайн-конференции, радиомарафоны, флешмобы и лайфхаки охватили самый широкий круг вопросов по теме здорового питания:

- как избавиться от лишнего веса и сохранить здоровье,
- как правильно питаться в сезон гриппа, простуд и COVID-19,
- как организовать полезные приемы пищи для школьников, помогающие им расти и развиваться.

### **Актуальность. О популярности фруктовых чипсов, способе их приготовления и пользе для организма.**

Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты человека. Однако люди легкомысленно относятся к вопросу правильного питания, не задумываются о его значении для счастливой и здоровой жизни. *Что значит «правильно питаться»?* Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать питательные вещества, но далеко не все продукты полезны для нашего организма. В качестве перекуса школьники выбирают сухарики, чипсы, газировку и жевательную резинку. Но родители мне часто говорят, что эти продукты вредны для здоровья. Как же так? Эти продукты продаются по доступной для школьников цене, их рекламируют, они такие вкусные. Поэтому нас заинтересовал вопрос: **что же можно использовать для перекуса, чтобы было и вкусно, и полезно?** С этой целью мы внимательно изучили ассортимент онлайн-магазинов здорового питания. Мы заметили, что особой популярностью сегодня пользуются фрипсы.

#### **• Что такое фрипсы.**

Это тонко нарезанные, высушенные фрукты и овощи, повторяющие форму картофельных чипсов. При этом они не имеют ничего общего с привычными нам картофельными чипсами, так как:

- 1) они не жарятся в масле,
- 2) в их приготовлении не используются усилители вкуса и искусственные добавки.

Фруктовые чипсы тонко нарезаются и сушатся при температуре 50-60° С в течение 8-12 часов в дегидраторе. За это время из них уходит вся влага, но остаются все полезные вещества. Мы узнали, что фрипсы готовят из разнообразных фруктов на любой вкус: абрикос, апельсин, мандарин, киви, яблоко, груша, манго, банан.

## ❖ **Полезные свойства фрипсов.**

Эксперты утверждают, что фрипсы:

- 100% натуральны;
- сохраняют до 95% питательных витаминов;
- являются природными антидепрессантами;
- содержат витамины В1, В2, В3, В9, А, РР, С и Е. Такой букет полезных веществ дает мощный энергетический толчок организма, заставляя его работать лучше и продуктивнее;
- прекрасно влияют на нервную систему, предотвращают появление отеков, помогают избавиться от лишнего веса и даже защищают от развития сахарного диабета.

Регулярное употребление фрипсов помогает нормализовать работу многих органов и систем. Каждый из видов чипсов влияет на организм по-своему:

- ✓ **яблочные** – содержат витамин С, глюкозу, фруктозу, клетчатку и пектин. Эти вещества укрепляют иммунитет и помогают защитить организм от вирусных заболеваний. Они помогают наладить работу ЖКТ и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, яблочные чипсы будут полезными для головного мозга и центральной нервной системы;
- ✓ **апельсиновые** – в составе апельсиновых чипсов сконцентрированы витамины групп А, В, С и Р. В продукте содержится кальций, магний, фтор, медь, железо и другие минералы. Фрипсы из апельсина будут полезны при слабом иммунитете, проблемах с пищеварением и нестабильном кровяном давлении. Врачи советуют употреблять их при депрессии, стрессе и потере концентрации;
- ✓ **грейпфрутовые** – чипсы из грейпфрута помогут очистить сосуды от холестерина и атеросклеротических бляшек. Их употребление принесет пользу людям, испытывающим проблемы с мочеиспусканием. Входящие в их составы микроэлементы помогают измельчить камни до состояния песка и вывести его из организма;
- ✓ **грушевые** – богаты клетчаткой и аминокислотами, очищающими организм от шлаков, токсинов и тяжелых металлов. Врачи советуют есть фрипсы при частых мигренях и головокружении;
- ✓ **фрипсы из киви** – содержат инозит, антиоксиданты и витамины А, В, С и Е. Чипсы из киви помогут избавиться от запора и вздутия живота. Врачи советуют есть их для профилактики от язвы двенадцатиперстной кишки.

## • **Преимущества фрипсов:**

- 1) У них насыщенный вкус.
- 2) Они занимают мало места.
- 3) Они легкие и сухие. Их удобно брать в дорогу и в школу – в качестве здорового перекуса.

4) Фрипсы долго хранятся.

#### ❖ Дегидратор. Принцип работы сушилки для фруктов и овощей.

Кто же сегодня из нас не знает о пользе здорового питания, принципы которого заключаются в употреблении круглый год свежих натуральных продуктов. Дары природы и собранный урожай садов и огородов из-за большого количества жидкости недолго хранится в свежем виде, да и термическая обработка пагубно влияет на питательные и витаминные свойства продукта, уменьшая количество полезных веществ.

Когда-то давно наши предки для сохранения даров природы (овощей, фруктов, ягод, грибов, рыбы, мяса, зелени и лечебных трав) применяли естественную сушку в тени или на солнце. Конечно же, этот способ заготовки продуктов питания действенный, но хлопотный, так как зависит от капризов природы, к тому же он не дает гарантии, что в сушке со временем не появятся вредители, так как продукт на свежем воздухе подвергается загрязнению пылью и насекомыми. На выручку приходят современные технологии!

Электрическая сушилка для фруктов и овощей или **дегидратор (Фото №1)**.

**Дегидратация** – это равномерная сушка фруктов или овощей под действием температуры, благодаря чему вода испаряется и снаружи, и внутри.

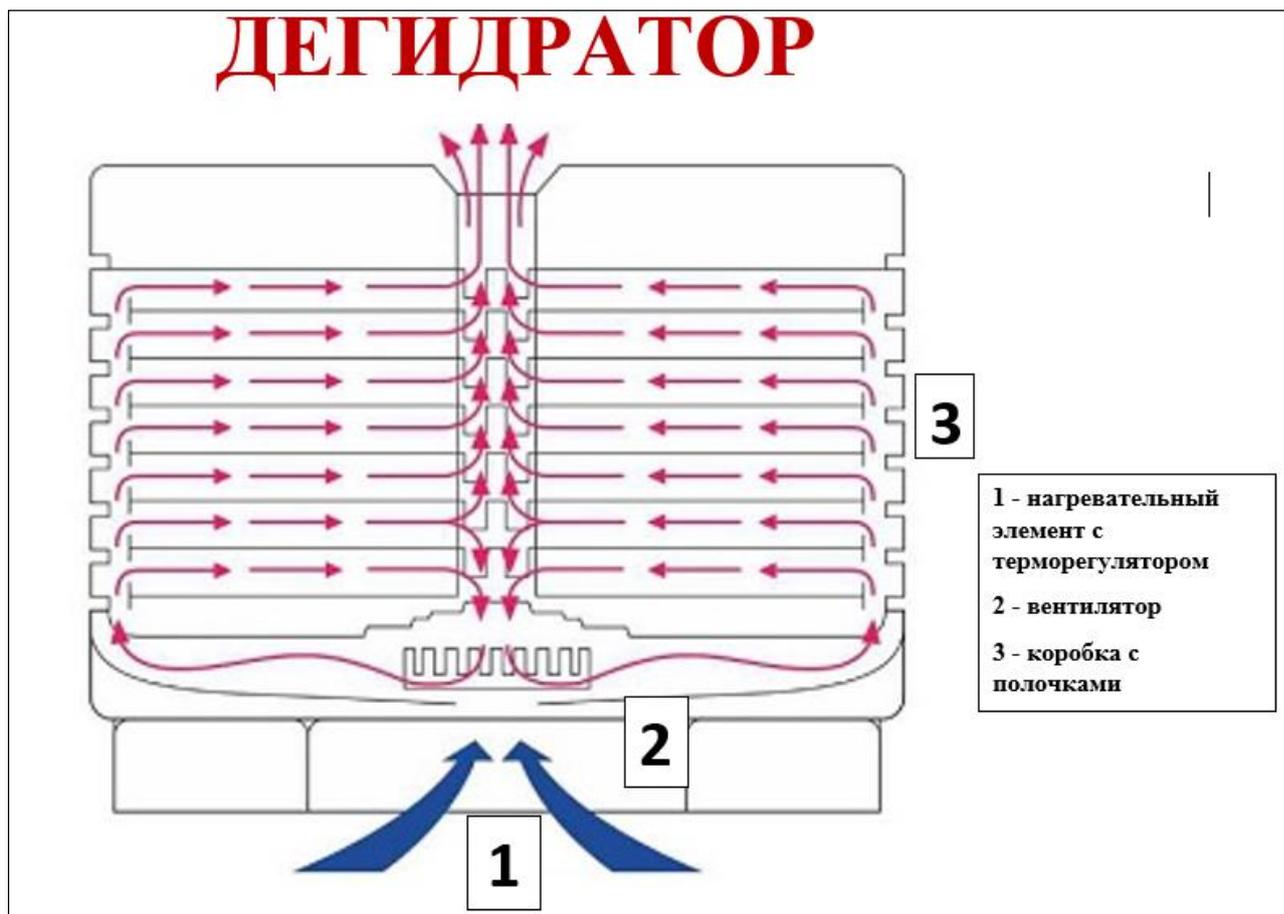
Сам дегидратор состоит из трех основных частей:

- нагревательного элемента с терморегулятором,
- вентилятора и
- собственно коробки с полочками.



**Фото №1**

На **Рисунке №1** показан принцип работы дегидратора. Тепловой элемент, расположенный в основании устройства, нагревает воздух до установленной температуры. С помощью вентилятора потоки теплого воздуха равномерно распределяются внутри устройства. Это помогает кусочкам фруктов на полках не пересушиваются. Когда из них выпаряется вода, фрукты немного уменьшаются в размере. Благодаря тому, что температура для сушки фруктов в дегидраторе составляет всего 50-60°C, её действие на продукты очень щадящее. Это означает, что полезные вещества сохраняются по максимуму, а внешний вид остается аппетитным.



*Рисунок №1*

## Практическое описание проекта

### ❖ Описание продукта

**Результативность проекта определяется следующими критериями:**

- **Результат-продукт:** приготовленные в домашних условиях фруктовые чипсы, которые будут предложены школьникам во время дегустации.
- **Результат-эффект:** приобщение школьников к программе «Здоровое питание» и формирование у них привычки полезных перекусов с помощью видеороликов, созданных по заданной теме и размещенных в школьной группе Instagram и ВКонтакте.

### ❖ Описание технологии создания продукта

#### Сушка фруктов в дегидраторе

Летом 2021 года мы впервые испытали дегидратор и заготовили с его помощью фрукты, выращенные на нашем дачном участке. При этом мы экспериментировали с температурой, временем приготовления и толщиной ломтиков; и в результате выявили некоторые особенности заготовки фрипсов из разных сортов яблок, груши и даже дыни. Весь материал был проанализирован и представлен в *Таблице №1*.

**Таблица №1**  
**Особенности приготовления фриссов**

<b>Фрукт</b>	<b>Толщина ломтика</b>	<b>Температура</b>	<b>Время сушки</b>	<b>Результат</b>
Яблоко «Московская грушовка»	10 мм	50-60°C	5 часов	Фриссы получились очень мелкие (яблоки были не крупные), не хрустящие и влажные
Яблоко «Московская грушовка»	5-7 мм	50-60°C	8 часов	Фриссы получились мелкие (яблоки были не крупные), но хрустящие и сладкие
Яблоко «Земляничное»	5-7 мм	60°C	8 часов	Ломтики получились большие, ровные, красивые по внешнему виду (яблоки были крупные), сладкие, но не совсем хрустящие (сорт яблок «Земляничное» гораздо сочнее «Московской грушовки»)
Яблоко «Земляничное»	5-7 мм	60°C	10 часов	Ломтики получились большие, ровные, красивые по внешнему виду сладкие, сочные и хрустящие
Яблоко «Земляничное»	3 мм	60°C	10 часов	Ломтики получились большие, ровные, красивые по внешнему виду, хрустящие, но не вкусные (похожи на сухую корочку)

Яблоко «Земляничное» (переспелое)	5-7 мм	60°С	10 часов	Ломтики получились неровные разнокалиберные (т.к. при резки яблоки разваливались), не такие вкусные
Груша (летняя, сочная)	5-7 см	60°С	8 часов	Фрипсы получились ровные, вкусные, хрустящие
Дыня «Торпеда»	5-7 мм	60°С	8 часов	Фрипсы получились сладкие, но не досушенные, не хрустящие
Дыня «Торпеда»	5-7 мм	60°С	12 часов	Фрипсы получились сладкие и хрустящие
Дыня «Торпеда»	5-7 мм	80°С	8 часов	На вкус фрипсы получились, как вареные, не хрустящие и не вкусные

Мы выяснили, что самые сладкие и хрустящие яблочные фрипсы готовятся в течение 10 часов при температуре 60 С. Оптимальная толщина ломтиков – 5-7 мм. Нужно помнить о том, что яблоки должны быть сочными, но непереспелыми – иначе фрипсы получатся рыхлыми и безвкусными. Яблоки обычно очень быстро окисляются. Именно из-за этого они приобретают коричневый цвет также, как и груши. Поэтому их следует немного вымочить в лимонном соке. Достаточно пяти минут.

Схожие условия требуются для приготовления фрипсов из груши. Что касается дыни, она готовится около 12 часов.

### Хранение фрипсов

Для хранения фрипсов мы выбрали следующие варианты:

- бумажные коробочки,
- стеклянные баночки с плотной крышкой
- вакуумные пакеты с замком «зип-лок».

Одну часть фрипсов мы положили на хранение в кухонный шкаф, а другую часть поместили в холодильник. Для определения условий хранения фрипсов мы вели *специальный дневник* в течение 4 месяцев - с июня по сентябрь 2021 года (*Приложение №1*). В него мы записывали всю текущую информацию: как и когда собрали те или иные фрукты (ягоды), как их сушили, где и как их хранили.

### *Промежуточные выводы:*

- 1) Хранить фрипсы нужно в закрытых контейнерах в сухом, темном месте.

- 2) Холодильник – не самое подходящее место для хранения фрипсов. В нем образуется конденсат. В результате фрипсы очень быстро отсырели, раскисли, потеряли свои вкусовые качества.
- 3) В бумажных коробках чипсы отсыревают и покрываются плесенью, если в помещении повышенная влажность: сухие фрукты очень быстро берут в себя влагу, если их плохо упаковать.
- 4) Оптимальные варианты хранения – это стеклянная банка с плотной пластиковой крышкой или вакуумные пакеты с замком «зип-лок». В них фрипсы хорошо сохранились с момента их приготовления, не потеряв свой внешний вид и вкусовые качества.

### **Разработка этикеток для контейнеров с фрипсами**

Для удобства хранения фруктовых чипсов, а также качественного проведения дегустации с учетом санитарных норм все контейнеры были оформлены этикетками.

Наша этикетка – круглая; выполнена в ярких позитивных цветах. В центре находится персонаж, напоминающий тот или иной фрукт. Он бодрый, улыбающийся, дарящий хорошее настроение. Рамку-ободок мы используем для обозначения названия фрукта, из которого изготовлены фрипсы, а также для указания даты их приготовления. *Эскиз представлен в Приложение №2.*

### **❖ Создание серии видеороликов**

Сегодня самым популярным способом передачи информации и общения является Интернет. В социальных сетях можно разместить качественные видео- и фото-материалы, поделиться важными новостями, быстро найти единомышленников.

Мы хотим создать группу единомышленников «Я ❤️ ФРИПСЫ» среди учеников нашей школы/ жителей нашего города – всех тех, кто подписан на нашу школьную группу в Instagram и ВКонтакте. Мы планируем разместить серию коротких (до 5-7 минут) видеороликов и фотоматериалов в формате инфографики с целью привлечения внимания подписчиков к нашему проекту и приобщения их к программе «Здоровое питание».

### **❖ Календарный план реализации проекта:**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Период проведения</b>	<b>Результаты (количественные и качественные)</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
1.	Организационные встречи участников проекта	май 2020	- обозначена проблема конечный результат проекта, - собрана информация по проблеме, - составлен план реализации проекта и определены сроки	

			выполнения проекта (май 2021-май 2022)	
2.	Сбор и сушка фруктов	июнь-сентябрь 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучена работа дегидрататора;</li> <li>- проведена сушка не менее 3-х видов фруктов в дегидрататоре;</li> <li>- опытным путем определены оптимальные условия сушки не менее 3-х видов фруктов в дегидрататоре;</li> <li>- составлен фотоотчет проекта (не менее 20 фотографий).</li> </ul>	
3.	Хранение фруктовых чипсов	июнь-сентябрь 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытным путем определены оптимальные условия хранения фрипсов в домашних условиях;</li> <li>- оформлен дневник наблюдений</li> </ul>	
4.	Разработка эскиза этикеток для контейнеров	сентябрь-октябрь 2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разработаны эскизы для контейнеров (не менее 3);</li> <li>- распечатаны этикетки для всех типов контейнеров.</li> </ul>	
5.	Проведение пробной дегустации для одноклассников (во время чаепития в конце четверти)	октябрь 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформлены все контейнеры с фрипсами для проведения пробной школьной дегустации</li> </ul>	
6.	Создание видеороликов	ноябрь 2021-март 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создано не менее 5 сценариев,</li> <li>- записано не менее 5 видеороликов,</li> <li>- разработано не менее 5 буклетов в формате инфографики,</li> <li>- вся разработанная информация размещена в школьной группе Instagram и ВКонтакте</li> </ul>	
5.	Защита проекта. Создание группы единомышленников	март-май 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведена школьная дегустация фрипсов;</li> <li>- подготовлено краткое выступление о пользе здоровых перекусов в школе;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- собраны отзывы школьников о новом снеке;</li> <li>- предложена инициатива – создание инициативной группы по продвижению идеи здорового питания.</li> </ul>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

*Фотоотчет представлен в Приложении №3.*

### Дальнейшее развитие проекта

Мы планируем продолжить работу по приготовлению фрипсов – на очереди хурма, апельсины и ананасы. Самые популярные в России «зимние фрукты»!

Создав группу единомышленников, выступающих за здоровое питание, мы хотим создать и провести серию тематических игр (подвижных, интерактивных и настольных) для жителей Пензы.

**Регулярное питание с правильными перекусами – залог здоровья!  
Фрипсы - это наш выбор!**

### Список информационных источников

<https://здоровое-питание.рф/>

<https://steamhome.ru/articles/что-такое-dehydrator>

<https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/>

[https://www.canva.com/ru\\_ru/obuchenie/infografika/](https://www.canva.com/ru_ru/obuchenie/infografika/)

## Приложения

### Приложение №1 Дневник наблюдений



### Приложение №2 Эскизы этикеток для контейнеров



## Приложение №3 Фотоотчет Сбор фруктов на даче



## Сушка фруктов в дегидраторе



## Оформление стола для дегустации

