

ПРОЕКТ

«Школа кулинаров»

выполнила: Головина Валерия,
ученица 3 «Б» класса
Гимназии №2



Цель проекта:

- Узнать в ходе работы над проектом, какая пицца вредная, полезная;
- Узнать в ходе работы над проектом, какие блюда любят готовить в моей семье;
- Приготовить любимое блюдо моей семьи.



Вкусная и полезная пища



Завтрак должен состоять из полезных продуктов, которые легко усваиваются и помогут обеспечить энергию в течение дня.



Горячий обед - это полноценный прием пищи, который обязательно должен состоять из горячего первого блюда (суп или борщ), второго блюда (мясо или рыба приготовленные на пару, гарнир тушеные овощи или каша), салат из свежих овощей (тертая морковь, отварная свекла, помидоры или огурцы) заправленные маслом или сметаной и десерт (сок, компот и небольшой кусочек черного шоколада).

Вредная пища



Фастфуд и уличная еда, лимонад, сосиски, колбаса, соль, соусы, лапша быстрого приготовления, глазированные сырки, мороженое, жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы».

Слишком много еды – вредно для организма.



Наша семья поддерживает
здоровое и правильное
питание, но раз в месяц мы
позволяем себе вредную, но
вкусную пищу.



Хрустящие крылышки



- 1 кг куриных крылышек;
- 1 стакан муки;
- 2 куриных яйца;
- 1 литр растительного масла;
- 1 пачка кукурузных хлопьев без глазури и сахара;
- Соль- по вкусу;
- Приправа для курицы.



1. Режем крылья пополам.
2. Обваливаем в муке.
3. Обмакиваем в яйце.
4. Обваливаем в размягченных хлопьях.
5. Обжариваем во фритюре.





Приятного аппетита!



Вывод: пицца должна быть полезной, вкусной и разнообразной. Она должна быть богата витаминами.

