



ГОУ ТО «Барсуковская школа имени А.М.
Гаранина»

Проект по окружающему миру «Школа кулинаров»

Подготовили ученики 3 «А» класса
под руководством учителя Артисовой
Н.В.

Декабрь 2015
года

Цель проекта

- Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья;
- Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда.



План проекта

1. Узнать в разных источниках, спросить у родителей информацию о полезных продуктах.
2. Вместе со взрослыми отыскать в разных кулинарных книгах или придумать самостоятельно рецепты всевозможных интересных блюд.
3. Вместе с родителями приготовить блюдо по рецепту.
Главное условие – блюдо должно быть полезным для здоровья.
4. Принести блюдо в класс и угостить одноклассников.
5. Провести «Конкурс кулинаров».
6. Создать собственную классную «Книгу здорового питания».

Питательные

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

вещества

Белки – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, фасоль, горох.

Жиры – обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана

Углеводы – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

Витамины необходимы для сохранения здоровья человека. Они содержатся в овощах и фруктах



Как правильно аться



Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.





Диетический салат

Пекинскую капусту мелко порубить,
куриную грудку отварить, охладить и мелко
порезать,
огурцы помыть, натереть на крупной тёрке,
апельсины порезать.
Высыпать всё в чашку, добавить сметану и
перемешать.
Диетический салат гото

Ингредиенты

1. Пекинская капуста – 200 гр
2. Курица (грудка) – 200 гр.
3. 2 огурца
4. 2 апельсина
5. Сметана – 100 гр.



Салат капустный



Что нужно для салата

1. Капуста белокачанная - 1 шт.
2. Морковь – 1 шт.
3. Масло подсолнечное – 1ст. л.
4. Соль (по вкусу).



Капусту мелко нарезать, морковь натереть на тёрке, высыпать всё в миску, добавить масло, соль. Затем всё перемешать, дать немного постоять. Салат готов, можно есть – вкусно и полезно.

Фруктовое

Ингредиенты:

1. Яблоко – 1 шт.
2. Груша – 1 шт.
3. Апельсин - 1 шт.
4. Йогурт – 200 гр.



Фрукты помыть, порезать кубиками, высыпать в салатник, заправить йогуртом, Всё перемешать.

Слойка из слоёного

Слойки с творогом из слоеного теста - очень нежный десерт



1.



2.



3.



4.



5.



6.



Продукты:

1. Тесто слоёное – 500 гр.
2. Яйцо – 1 шт.
3. Творог или творожная масса – 500 гр.
4. Масло растительное – 2 ст. л.
5. Пшеничная мука

Сдобное печенье



Ингредиенты:

Сливочное масло или

маргарин — 180-200 граммов

Мука — 2,5-3 стакана (высший сорт)

Яйцо — 1 штука

Дрожжи — 2 чайных ложки

Вода — 30-40 миллилитров

Сахар — 1 чайная ложка

Соль — 2 щепотки

Как приготовить сдобное

печенье.

1. Дрожжи смешиваем с сахаром и заливаем теплой водой, оставляем на несколько минут. Затем в глубокую миску выкладываем муку, масло, сахар, соль и разбиваем одно яйцо, тщательно перемешиваем. Теперь нам необходимо добавить дрожжи, когда они поднимутся, и замесить тесто.

2. Тесто ставим в теплое место на 30-40 минут, чтобы оно поднялось.

3. На чистый стол насыпаем небольшое количество муки и выкладываем на него поднявшееся тесто. Месим его руками несколько минут, а затем разделяем на небольшие шарики и выкладываем на противень. А еще один плюс этого теста в том, что оно не прилипает к рукам и к противню. Немного приминаем шарики руками и посыпаем сахаром.

4. Ставим противень в разогретую до 120-150 градусов духовку на пол часа. А потом вынимаем и наслаждаемся великолепным вкусом.



Конкурс кулинаров

**Приятного
аппетита!
Как вкусно, а
главное полезно!!!**

