



**Проект  
по окружающему  
миру  
«Школа кулинаров»**

# 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.

## Особенности русской кухни:

Старинный русский обеденный стол состоял обыкновенно из четырех подач: «холодных еств, горячих, или похлебок, жареного, взваров и пирожных»

Национальной гордостью русской кухни считаются всем известные **каши**, которые готовили с разными добавками. Особенно любили гречневую кашу: ее сдабривали молоком, маслом, варили с изюмом, костным мозгом, а подавали со сливками и сметаной. Щи, русские солянки - также изобретение русской кухни, протертые похлебки, мясо по-строгановски, битки по-казацки, по-скобелевски, по-долгоруковски



# Вареники с картошкой

**Для теста:** 1 яйцо, 250 мл воды, 500 гр муки в/с, 1 ч. ложка соли.

**Для начинки:** 500 гр картофеля, 1 яйцо, 100 гр репчатого лука, 200 гр сала, соль, черный молотый перец.



## Особенности украинской кухни:

Украинская кухня имеет свои особые традиции. Здесь можно увидеть блюда на любой, даже самый взыскательный вкус.

- часто используются яйца, мука и овощи.

- Самые популярные овощи – свёкла, бобовые, морковь, тыква, кукуруза и помидоры.

- Из пряностей и приправ используют чеснок, лук, тмин, мяту, дудник, красный перец, чабер и лавровый лист.

Знаменитые украинские борщи, сало, кулеши, юшки... Очень вкусны и полезны комбинированные блюда из мяса и овощей – голубцы с мясом; говядина, шпигованная со свёклой; мясные запеканки, крученики волынские.



300 г. говяжьего мяса, 1 свекла, 400 г. свежей капусты, 500 г. картофеля, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 3-4 дольки чеснока, 1/2 стакана томата - пюре или 4-5 свежих помидоров, 1 столовая ложка муки, 200 г. жира, 50 г. свиного сала, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка сахара, сок половины лимона, зелень петрушки, черный молотый душистый и болгарский перец, лавровый лист. Для пампушек: 360 г. муки, 3/4 стакана молока, 20 г. сахара, 10 г. дрожжей, 30 г. растительного масла, 3 дольки чеснока, 80 г. кваса для чесночной заправки.

## Украинский борщ с пампушками



**Азербайджанская кухня** по праву считается **одной из самых самобытных** кулинарных традиций мира. Основанная на вековых традициях народов, населяющих эту страну, и на многочисленных заимствованиях из арабской, грузинской, персидской и других кухонь, она заслуженно славится своими оригинальными блюдами.

**Главной особенностью** местной кухни считается широкое применение

- баранины,
- огромного количества специй, зелени, овощей и фруктов (в том числе сушеных),
- курдючного жира,
- большого количества блюд из кислого молока и зелени.



**Пити** — суп, приготавливаемый в глиняной посуде — специальном горшочке путуке или пити, каждая порция отдельно. Это блюдо получило наибольшее распространение в азербайджанской кухне, как один из основных видов национальных азербайджанских супов.

**Ингредиенты:**

Баранина 600 г

Горошек зеленый (свежий)  
100-150 г

Картофель 10 шт

Томатная паста 1-2 ст. л

Шафран 1 г

Мята, петрушка, укроп

Соль, перец

## Азербайджанский суп пити



## **Основу блюд национальной кухни Молдавии** составляют

-овощи: их употребляют свежими, а также пекут, жарят, варят, запекают и готовят другими различными способами.

-брынза.

**Традиционные молдавские блюда готовятся из** кукурузы, фасоли, нута, овощей(баклажанов, кабачков, перцев, лука-порея, помидоров, белокочанной и цветной капусты, тыквы).

Особое место в молдавской кухне занимает кукуруза: из нее делают крупу, муку, хлопья, масло, безалкогольные напитки.



# Соус мясной с клецками

На 2-3 порции:

250 г свинины

3 луковицы

1-2 ст.л. томат-пасты

3 ст.л. растительного  
масла

красный молотый перец

соль

Для клецек:

1.5 стакана манной крупы

3 яйца

3-4 ст.л. размягченного  
сливочного масла

