



ГБОУ СОШ «ЦО» п.Варламово

**Проект по окружающему миру**

**«Школа кулинаров»**

**Ученицы 3 «А» класса**

**Рыбкиной Виктории**



**Цель проекта:** придумать и приготовить блюдо из полезных продуктов питания.

**Задачи проекта:** узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья, для полноценного роста и развития подростка; научиться готовить интересные и полезные блюда .



## ПЛАН ПРОЕКТА

1. Узнать из разных источников информацию о полезных и вредных продуктах.

2. Придумать самостоятельно рецепт интересного и полезного для здоровья салата

3. Купить продукты.

4. Приготовить блюдо по рецепту. 5. Попробовать блюдо.





# ПИТАТЕЛЬНЫЕ 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 и укрепления здоровья. Их много в овощах и фруктах.





# 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.



# Как правильно питаться

## 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.

## Пирамида здорового питания





## Рецепт фруктового салата с йогуртом.



**Ингредиенты: Банан-1 шт,Киви- 2 шт,яблоко- шт,хурма-1 шт,апельсин - 1 шт,груша -1 шт,виноград-150 гр,йогурт -300 мл**



**Все фрукты** следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки.



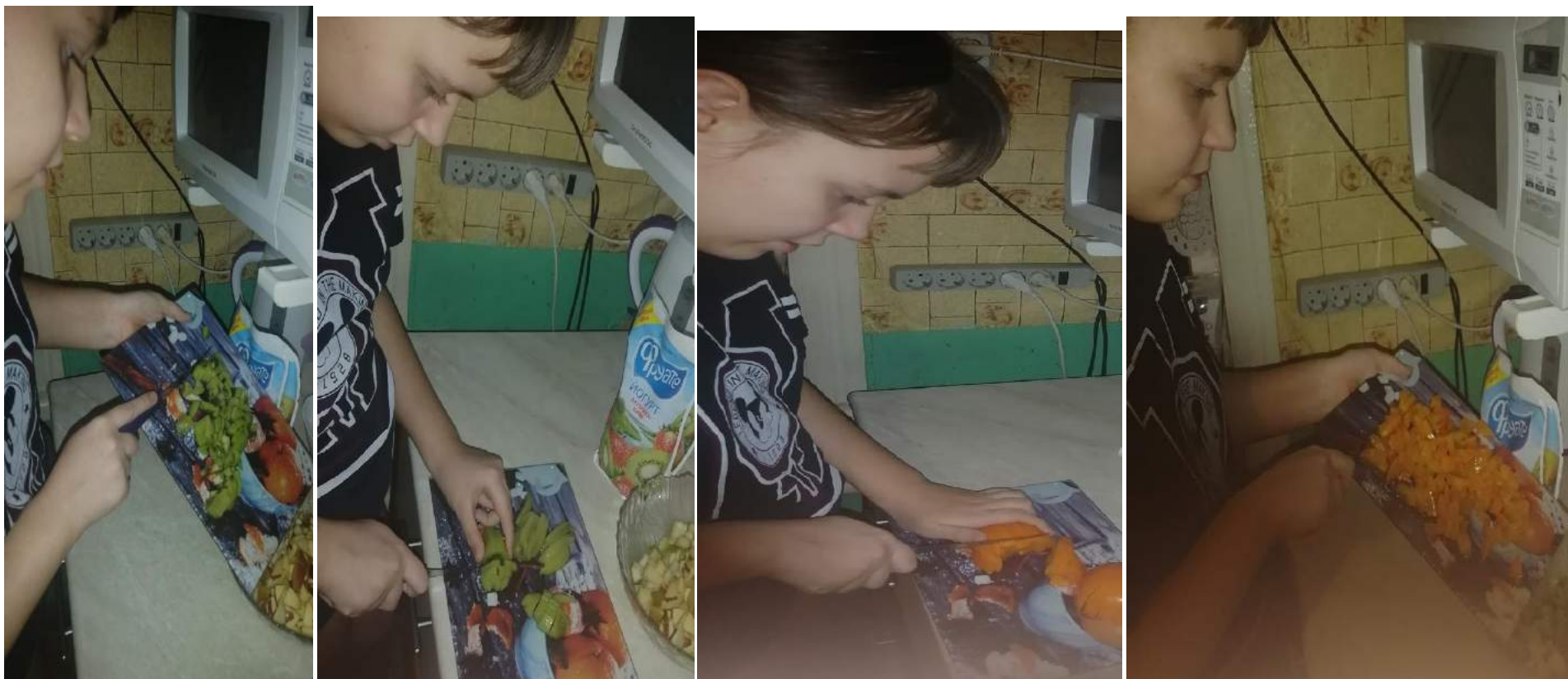


**Очищаем банан от кожуры и нарезаем кусочками.**



**Затем берем грушу и яблоко, удаляем в них сердцевину и нарезаем кубиками.**





**Берём киви очищаем от кожуры, нарезаем на кусочки. Затем берем хурму, срезаем верхушку с листочком и так же нарезаем на кусочки.**



**Берём апельсин,очищаем от кожуры и нарезаем на кусочки.  
Последний ингредиент берем виноград, разрезаем по полам,  
вытаскиваем косточки и выкладываем в салатницу.**





**Все ингредиенты мы нарезали, теперь перемешиваем наш салат и заливаем йогуртом, после как залили йогуртом необходимо ещё раз перемешать.**



**Наш салат готов, приятного аппетита!**