



# ПРОЕКТ

Тема: «Кулинарные рецепты  
для детей» (творческий проект)

Выполнила: Потапова Арина  
Ученица 2 «Б» класса ГБОУ г.Москвы СОШ  
с углубленным изучением испанского языка №1237 имени Пабло Неруды

Куратор: Волкова Елена Васильевна

# Цель проекта

Лучший способ привыкнуть питаться здоровой пищей-  
приготовить ее самому



# Задачи проекта

1. Изучить рецепты здорового и полезного питания;
2. Оценить, что может сделать ребенок самостоятельно;
3. Попробовать приготовить блюда по некоторым рецептам;
4. Составить книгу рецептов для детей.



# Актуальность проекта

Мы готовим блюда не только для того, чтобы насытить свой желудок.

Изучая рецепты мы шаг за шагом погружаемся:

- в математику (измерение, деление)
- чтение (рецепты таят в себе много полезной информации);
- географию (узнаем факты о кулинарных особенностях разных стран);
- творчество (всегда можно придумать что-то свое).



# План работы

Получить информацию из интернета, кулинарных книг, телепрограмм



Выбрать рецепты, блюда по которым можно приготовить самостоятельно



Купить продукты с родителями и приготовить их



Приготовить блюда

Поесть

Поделиться понравившимися рецептами

# Мои шаги - 1

Я изучила кулинарные книги и сайты с кулинарными рецептами.



Выбрать рецепты было непросто, но я справилась.



## Мои шаги - 2

Продукты куплены. Все необходимое помыто и подготовлено.



Я приготовила вкусный и полезный ужин.



# Мои шаги - 3

Мой любимый этап: оценка результата  
(эксперты Арина и Саша Потаповы)





# Рецепты здорового и вкусного ужина



## Рыба, запеченная в соли:

Выпотрошенную рыбу помыть и ни в коем случае не чистить. Внутри положить дольки лимона или лайма. Высыпать на противень половину пачки крупной соли, уложить рыбу. Поверх рыбы высыпать еще половину пачки соли, чтобы вся рыба была ей покрыта. Поставить в духовку при 200 С на 40 мин. Вынуть рыбу из духовки обязательно должны помочь взрослые. Рыба готова, когда вся соль затвердела и превратилась в панцирь.



## Салат Цезарь с креветками:

Отварить креветки, помыть рукколу и помидоры. Помидоры порезать на 4 части и выложить поверх рукколы. Креветки остудить и почистить, тоже добавить в салат. Натереть твердый сыр. Сделать заправку из растительного масла, лимонного сока, соли и перца, перемешать и полить салат перед подачей.



## Смузи из замороженных фруктов:

Очистить и нарезать 1 банан, уложить в блендер. Туда же добавить 1 стакан любых замороженных ягод, 1 стакан молока, 2 столовые ложки мороженого, по желанию добавить жидкий мед. Все взбить в однородную массу и подавать .

# Кулинарная книга для детей

