

*Проект по окружающему миру
на тему:*

«ШКОЛА КУЛИНАРОВ»

*Подготовил:
Ученик 3 класса
Заикин Александр*

Цель проекта:

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

Форма работы: индивидуальная

План проекта:

- Расспросить родителей , узнать из разных источников информацию о полезных продуктах.
- Выбрать рецепт блюда.
- Рассказать о полезных свойствах выбранного блюда.

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕК ЕСТ?



ЖИТЬ



ЧТОБЫ

УЧИТЬСЯ



РАЗВИВАТЬСЯ



РАСТИ



РАБОТАТЬ



ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ

Как правильно питаться?

есть разнообразную пищу

есть в одно и то же время

булочек и сладостей есть поменьше

пища не должна быть очень горячей

ужинать не позднее, чем за два часа до сна

не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого

утром обязательно завтракать



Какие вещества содержат продукты?

Белки

В продуктах животного происхождения



Жиры

В мясе, молоке, сале, в маслянистых растениях



Углеводы

В крупах, муке, крахмале, овощах, фруктах



БЕЛКИ



- это вещества,
которые служат
«**основным
строительным
материалом**»
для тела
человека.



Р
О
С
Т



РАЗВИТИЕ

ЖИРЫ

ХОРОШО

**ЭНЕРГИЯ
«СТРОИТЕЛЬНЫЙ
МАТЕРИАЛ» МОЗГА И
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

ПЛОХ

О

**ОТЛОЖЕНИЯ ВО
ВНУТРЕННИХ
ОРГАНАХ,
ЗАТРУДНЕНИЕ
РАБОТЫ
МЫШЦ**

УГЛЕВОДЫ

САХАР

**КРАХМА
Л**

**ГЛАВНЫЙ
ПОСТАВЩИК
ЭНЕРГИИ**



ПРОДУКТЫ
Фрукты
Хлеб
Крупы
Макаронны
Картофель
Кондитерские
изделия



ВИТАМИНЫ

В ПЕРЕВОДЕ С
ГРЕЧЕСКОГО
«НОСИТЕЛИ ЖИЗНИ»
НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ
УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ



Ингредиенты для «Салат с курицей "Загадка"»

- Филе куриное — 200 г
- Лук репчатый — 1 шт
- Огурец маринованный — 2 шт
- Яйцо куриное — 2 шт
- Мука пшеничная / Мука (без горки) — 1 ст. л.
- Масло подсолнечное — 2 ст. л.
- Сметана (по вкусу) — 5 ст. л.
- Горчица — 1/2 ч. л.
- Сок лимонный — 1 ч. л.
- Соль — по вкусу
- Зелень — 1/2 пуч.

- Яйца, муку и щепотку соли взбить венчиком до однородности.



- В хорошо разогретом подсолнечном масле (1 ст. л.) поджарить яичный блинчик. Обжарить с обеих сторон по 1-2 минуты. Остудить.

- Крупную луковицу нарезать тонкими полукольцами и обжарить до мягкости в подсолнечном масле. Остудить.



- Маринованный огурец нарезать соломкой. Отварное куриное филе разобрать на волокна. Яичный блинчик свернуть рулетом и нарезать тонкой соломкой.

- Выложить все ингредиенты в большой салатник, добавить измельченную зелень. (петрушка, укроп)



- Смешать сметану с горчицей и лимонным соком. Получившимся соусом заправить салат, перемешать, попробовать на соль. При необходимости посолить. Все готово.



КАК Я ОЦЕНИВАЮ СВОЮ РАБОТУ НАД ПРОЕКТОМ

- Работа была интересной, легкой, в оформлении проекта потребовалась помощь мамы. Проект выполнялся индивидуально, поэтому сотрудничества с одноклассниками не было. Работа была успешной.

Благодарности за помощь и сотрудничество

- Выражаю благодарность своей маме за помощь в оформлении проекта.