

*Проект по окружающему миру  
на тему:*

# *«ШКОЛА КУЛИНАРОВ»*

*Подготовил:  
Ученик 3 класса  
Заикин Александр*

## ***Цель проекта:***

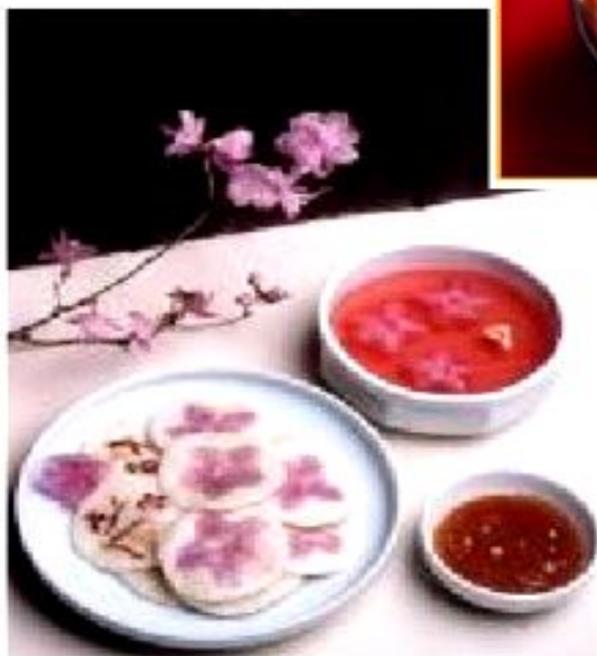
- Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья
- Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда

***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

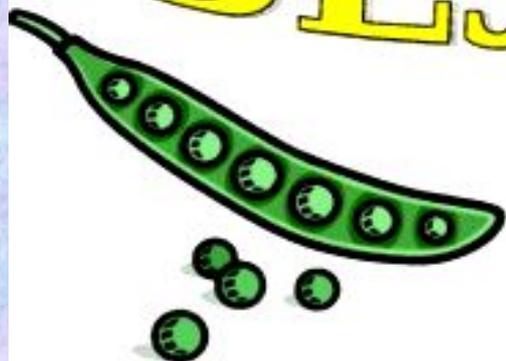


Углеводы

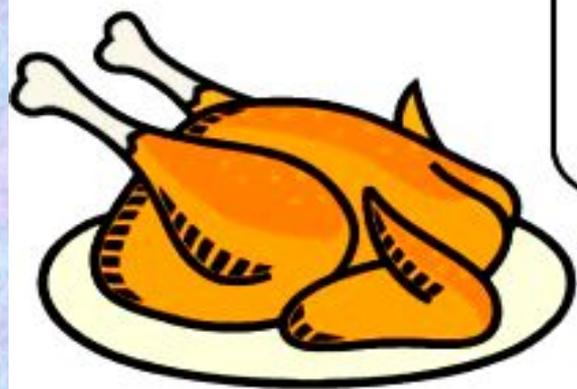
В крупах, муке, крахмале, овощах, фруктах



# 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.