

Технология

проект

«Здоровая кулинария»

**Над проектом работали
обучающиеся 3 класса.
Руководитель: Дейнега О.О.
МКОУ «Каменская средняя школа»**

Цели и задачи:

- знакомство с кулинарными изделиями полезными для здоровья

- исследование питательных веществ необходимых растущему организму

- исследование частых заболеваний среди обучающихся школы

- сбор рецептов для здорового питания

Питательные вещества, необходимые организму (**белки, жиры, углеводы**), *продукты*, в которых они содержатся:

- **Белки** — незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ. Если вы едите недостаточно белков, у вас будет *портиться кожа, страдать нервная система*.
- Основными источниками белка животного происхождения являются *мясо, рыба, творог, яйца*.



Жиры — наиболее мощный *источник энергии*, то есть ненужных нам калорий. Источниками жира являются животные жиры и растительные масла, а также *мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты*.



Углеводы — служат для организма основным источником энергии. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. В комплексе с белками они образуют определенные гормоны, ферменты, секреты слюнных и других образующих слизь желез и прочие важные соединения. Средняя норма углеводов в суточном рационе должна составлять 400-500г. При соблюдении диеты в суточном рационе их должно быть не меньше 100 г. При недостатке углеводов в организме нарушается обмен жиров и белков, портится настроение



По данным детского врача среди учащихся школы частые случаи заболевания **пиелонефритом**, **гастритом**.

- **Пиелонефрит** -
- воспалительное заболевание **почек** в основном вызываемое бактериями, в 6 раз чаще встречается у девочек, чем у мальчиков.
- **Гастрит** –
- воспаление слизистой **желудка**.
Различают гипо- и гиперацидный гастриты (то есть, с повышенной или с пониженной кислотностью).

Предлагаем кулинарные рецепты при пиелонефрите:

Молочный капустный суп

Состав: капуста-200г, молоко-400мл

Морковь-1шт, корень петрушки,
укроп, мука, масло по вкусу.

Пюре мясное с рисом

Состав: говядина-100г, рис-2 ст.л

Молоко-1/2 стакана, масло
сливочное-1 ст.л.

Мясо отварить, рис отварить до готовности. Мясо и рис пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить горячее молоко, перемешать и, всё время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут, снять с огня, заправить маслом.



Кулинарные рецепты при пиелонефрите:

Котлеты рыбные

Состав: рыба 250г, хлеб-30г, молоко-50 мл, яйцо-1шт,
сливочное масло-1ст.л.

Перекрутить на мясорубке, обжарить на слабом огне.



Предлагаем кулинарные рецепты при гастрите: **питание** должно быть дробным, **4-5 раз в сутки**, но в то же время необходимо **отказаться от перекусов**

- Разрешенные продукты при **гиперацидном гастрите:**
 - хлеб «вчерашний» или подсушенный, сухари, сухое печенье (галеты);
 - пюре из протертых овощей (морковь, картофель, свекла, цветная капуста), помидоры без кожицы;
 - фрукты, не содержащие грубоволокнистую клетчатку (бананы, запеченные яблоки, зрелые груши, сладкие ягоды, а также приготовление из них морсов, компотов, желе, киселей);
 - сладкие продукты: молочный крем, зефир, пастила, мед (употребление медовой воды за 1,5-2 часа до приема пищи снижает кислотность в желудке, оказывает заживляющее и иммуностимулирующее действие);
 - масло сливочное (натуральное и топленое), растительные масла (содержат витамин Е, который нейтрализует соляную кислоту);
 - нежирные сорта мяса и птицы (телятина, говядина без сухожилий и фасций, «белое» куриное мясо);

Предлагаем рецепты