

**МАОУ Ичалковская СШ**  
**Проект по окружающему миру**  
**Школа кулинаров**



**Проект  
подготовила  
ученица 3 класса  
Робертус Диана  
Руководитель  
Бежаева Татьяна  
Николаевна.**

**2017 год**



## ***Цель проекта:***

- 1. Узнать какие продукты полезны для здоровья.**
- 2. Научиться готовить интересные блюда.**

### ***План***

- Узнать из разных источников информацию о разных продуктах.**
  - Отыскать в кулинарных книгах или придумать самостоятельно рецепты интересных блюд.**
  - Вместе с мамой приготовить блюдо по рецепту.**
  - Принести блюдо в класс и угостить одноклассников.**
- 

# Питательные вещества

С питанием человек получает все необходимые организму питательные вещества.

**Белки** – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно он нужен детям для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох.

**Жиры** – обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела. Источником жиров являются сливочное, растительное масло, маргарин, сметана.

**Углеводы** – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты крупы, хлеб, макароны, кондитерские изделия, фрукты, картофель.



# *Вредные продукты*

- Чипсы , кириешки, попкорн
- Чупа – чупсы, жевательные конфеты, сладости
- Жирное мясо, сосиски, колбасы, насыщенные жиры
- Сладкие газированные напитки
- Соль, майонез



## **Рекомендации школьникам:**

- Пища должна быть разнообразной
- В питании должно быть всё в меру
- Нужно тщательно пережёвывать пищу
- Еда должна быть тёплой
- Кушать нужно 3-4 раза в день
- Есть фрукты и овощи
- В школе брать горячий обед
- Не есть в сухомятку



- Менше есть сладостей, жареного, копчёного.
- Не перекусывать чипсами и кириешками
- Не кушать перед сном



*Рецепт я нашла в маминной кулинарной книге. Мне он очень понравился, думаю, что он очень вкусный!*

## «Печенье с вареньем»

- На 16 порций.
- Время приготовления – 45 минут
- Метод - духовка

Калорийность на 100 гр

Белки -5,1г

Жиры -22,1г

Углеводы -52,3г

427ккал



## Печенье с вареньем

- Масло сливочное – 200 гр
- Сахар – 128 гр.
- Яйцо – 2 шт.
- Мука – 2 стакана
- Варенье – 8 чайн. лож.
- Ванилин – 1,6 щепотки



# Как приготовить «Печенье с вареньем»

1. Разогрейте духовку до 180 гр. Противень выстелите бумагой для выпечки. Взбейте сливочное масло с сахаром и ванилином до кремообразного состояния. Добавьте желток и снова взбейте до однородного состояния.



**2. Добавьте муку,  
перемешайте.**



**3. Разделите тесто на 16 равных  
частей**

**4. Из каждой части  
скатайте шарик и  
выложите на противень.**



**5. Сформируйте из  
каждого шарика  
лепешечку  
диаметром 7 см.**



**6. При помощи формочки для печенья сделайте надрез в центре, но старайтесь не прорезать насквозь. Затем, помогая себе кончиком небольшого ножа, выскребите тесто, формируя углубление. Разровняйте дно углубления.**



## 7. Заполните углубление малиновым (или другим) вареньем



8. Выпекайте минут  
15 до светло-  
золотистого  
цвета. Дайте  
полностью  
остыть на  
противне.  
**Приятного  
аппетита!**





# ***Источники информации***

- Интернет – ресурсы.
- «Домашняя выпечка» Серия основана в 1995 г Составитель С. Парунова: художники С. Груздова А. Барейшин.
- Личные фотографии.