



# «ШКОЛА КУЛИНАРОВ»

Выполнили:  
Коллектив учащихся 4В класса МБОУ  
СОШ № 63 г. Хабаровска

Руководитель:  
Щетинина Е.В., учитель начальных  
классов



На уроке окружающего мира, изучая тему «Наше питание», нам пришла идея сделать проект о полезном питании.

Тема проекта: Наше здоровое питание.

Цель проекта:

1. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны человеку каждый день.
2. Познакомиться с полезными продуктами и научить выбирать.
3. Познакомить с молочной продукцией, выпускаемой в Хабаровском крае.
4. Сформировать представление об основных принципах гигиены питания.
5. Развивать представление о необходимости заботиться о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания.



**Гипотеза:** чтобы стать здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим.

**Актуальность:**

1. Какие продукты и в каком количестве необходимы для здорового питания.
2. Правильное питание – залог здоровья.
3. Современный тип жизни диктует свои правила, в том числе и в питании.
4. Постоянная нехватка времени привела к появлению в рационе человека продуктов быстрого приготовления.



## План проекта:

1. Узнать из разных источников информацию о полезных и вредных продуктах.
2. Познакомиться с полезными продуктами и научиться выбирать их.
3. Познакомиться с молочной продукцией Хабаровского края.
4. Придумать и самостоятельно приготовить рецепт интересного и полезного блюда.
5. Поделиться своим рецептом с одноклассниками.

Узнать из разных источников информацию о полезных и вредных продуктах.

### «Полезное и вредное»

Полезные  
продукты



Вредные  
продукты





узнать из разных источников информацию о полезных и вредных продуктах.

**Утверждение Павловой Екатерины:** Хотите быть здоровыми и энергичными? Начните с правильного питания. От того, что мы едим, напрямую зависит наше самочувствие. Сбалансированность рациона отражается, прежде всего, на нашем внешнем виде. Красивый ровный цвет лица, крепкие ногти, блестящие волосы – это благодаря правильной еде. Жизнерадостность, энергичность и позитивный взгляд на жизнь – это тоже достается от полезной пищи.

**Утверждение Семенова Андрея:** Питаясь вредными продуктами, люди заведомо обрекают себя на целый ряд осложнений и проблем. Вялость, тяжесть в животе, тошнота и апатия – это первые признаки плохого питания. Если вовремя не остановится, то очень скоро можно стать обладателем сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета. Это лишь маленькая частичка проблем, которые могут появиться при употреблении вредных продуктов.



## Познакомьтесь с полезными продуктами и научитесь выбирать их.

К полезным продуктам относятся продукты, созданные природой. Они содержат множество благотворно влияющих на наше здоровье элементов. Это разные виды злаков, ягод, фруктов, овощей и т.д.

### Рыба

Ешьте рыбу и сможете забыть про болезни сердечно-сосудистой системы. Она отлично выводит холестерин. Жирные сорта содержат кислоту Омега-3. Это редкий элемент. Он снижает риск заболевания и развития рака. **Рыба содержит полезный белок**, который усваивается в несколько раз легче, чем белок из мяса.

### Брокколи

Она содержит аминокислоты и полезный белок. Является одним из главных продуктов, борющихся с раком. Включайте брокколи в свой рацион хоть раз в неделю и сможете исключить риск появления опухолей. В ее состав также входят пектины. Они налаживают работу желудка и кишечника. Брокколи содержит огромное количество ценнейших микроэлементов. Среди них цинк, йод и марганец.



Познакомьтесь с полезными продуктами и научитесь выбирать их.

### Яблоки

О полезных свойствах яблок можно говорить очень долго. Они полезны для работы практически всех систем человеческого организма. Являются профилактикой многих заболеваний. Богатые на витамины, они очищают организм от токсинов, шлаков и понижают уровень холестерина.

### Морковь

Насыщена витаминами: А, В1, В3, С, Е, Р, РР и т.д. Также морковь **богата на минеральные вещества**: калий, кальций, железо, медь, йод, фосфор и др. Она очень полезна, особенно для людей с проблемами зрения.



## Овощи

1. Огурцы. Ярко-зеленый цвет, твердость и тонкая кожица говорит об их свежести. А вот если у кожуры темно-зеленый цвет, то, скорее всего, его обрабатывали неизвестными химикатами.

2. Помидоры. Эти плоды должны быть без повреждений и ярко красного цвета. Хорошие помидоры имеют характерный помидорный аромат. В зимнее время томаты лучше не покупать, так как все они выращены в теплице.

3. Капуста. Листья не должны отслаиваться, а срез корня как можно ближе к листовым.

4. Морковь. Корнеплоды должны быть твердыми и гладкими, а цвет оранжевый. Утолщенная в диаметре морковь, скорее всего, будет иметь жесткую сердцевину неприятную на вкус.

5. Свекла. Она должна быть твердой, темно-бордового или красного цвета.

6. Редис. Плоды должны быть равномерно окрашенными, без каких-либо пятен.



## Фрукты

1. Цитрусовые. Плоды должны быть идеальной яйцеобразной формы с тонкой кожурой.
2. Бананы. Спелость банана прямо пропорциональна его желтизне. Если кожура банана почернела, то со спокойной душой оставляйте такой плод на прилавке.
3. Сливы. Покупать их нужно твердыми, а вот употреблять в пищу после того, как кожица станет продавливаться под пальцами.
4. Арбузы. Эта ягода должна быть симметрична, и без каких либо повреждений. Чем ярче цвет арбуза, тем он слаще. Можете с умным видом побарабанить по нему пальцами, однако лучше всего попросить помощи у продавца.
5. Груши выбирают по аналогии с бананами.
6. Ананас. Следует выбирать плод со здоровой листвой и ананасным запахом.
7. Яблоки. Совет необычайно прост: приобретайте плоды, которые выглядят естественно. А вот красивые яблоки в начале весны оставьте продавцам на память. Кожуру с парафином перед употреблением в пищу лучше срезать.



# Молочная продукция Хабаровского края.



# Рецепты интересного и полезного

## Полезный завтрак сырники

### КУРИНЫЙ СТЭЙК

#### Ингредиенты:

Куриная грудка-филе, соль, перец, растительное масло.

#### Рецепт:

- 1.Отбить филе куриной грудки с двух сторон.
- 2.Посолить и поперчить.
3. На раскаленную с сковородку налить растительное масло.
- 4.Положить на сковородку филе грудки и обжарить с двух сторон по 2-3мин.
- 5.Разложить готовое блюдо на тарелки.



Проект "Школа Кулинаров"  
Рецепт  
Фруктовый салат.

Нам понадобится яблоки,  
банан, ананас и виноград,  
виноград, ананас, яблоки в  
тарелку выложить и добавить  
ананас и банан. Салат  
разложить на тарелку и  
украшаем тарелку фруктами и  
готов.

2020/06/07

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ШАГ 7. Украсить.

ШАГ 8. Сложить все овощи в миску, залить соусом.

ШАГ 9. Перемешать овощи.

ШАГ 11. На тарелку положить листья салата, выложить овощи.

ШАГ 12. Поверх разложить кубики феты.

2020/06/07



## Выводы устами детей:

«Естественно, что каждый человек всегда хочет оставаться молодым, жизнерадостным и активным. Однако лишь немногие люди всегда помнят, что здоровье следует хранить с молодых лет. Необходимо помнить, что сохранить здоровый дух и тело легче, чем их восстановить. Именно качество питания помогает человеку провести долгую жизнь в крепком здоровье». *(Алексамян Анна)*

Здоровье для человека – это самое ценное, что у него есть. Именно благодаря нему мы можем жить, любить и радоваться. В свою очередь, залогом хорошего самочувствия является правильное питание. *(Ершов Макар)*

С каждым годом проблема правильного питания становится все более острой. Люди уже давно забыли о том, что утоление голода – это обыкновенная жизненная потребность. На прилавках магазинов можно увидеть огромный ассортимент разнообразной еды, которая не только не приносит пользу, но и причиняет вред человеческому организму. Искусственные красители, глутамат натрия, ароматизаторы и другие «вредности», которых множество в современной пище, точно не добавят вам здоровья.