



**Всероссийский конкурс проектов для учащихся 1- 4 классов
«Рецепт здоровья»**

**Проект
«Кулинарная
книжка
второклассника»**

**Выполнил: Тырков Денис,
ученик 3 "В" класса
МАОУ Туртасская СОШ
Уватского муниципального района**

**Руководитель:
Гургурова Светлана Леонидовна,
учитель начальных классов**



Цель проекта:

составить сборник рецептов блюд "Кулинарная книжка второклассника".

Задачи:

- 1) среди множества рецептов блюд из продуктов растительного происхождения выбрать те, по которым второклассник может приготовить себе вкусный и полезный обед;
- 2) научиться самостоятельно готовить блюда по рецептам из "Кулинарной книжки второклассника";
- 3) представить свой первый опыт в кулинарии одноклассникам и поделиться с ними понравившимися рецептами;
- 4) изготовить реквизит для презентации проекта.

Критерии отбора рецептов

для "Кулинарной книжки второклассника"



Простая
технология
приготовления

Безопасность
работы

Продукты
растительного
происхождения

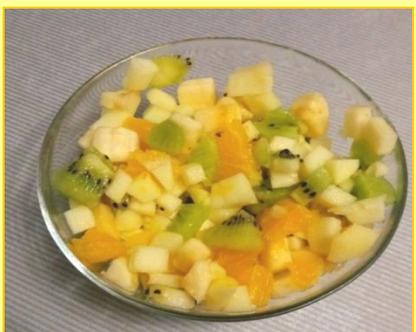
Небольшая
стоимость

Рецепты записаны понятно,

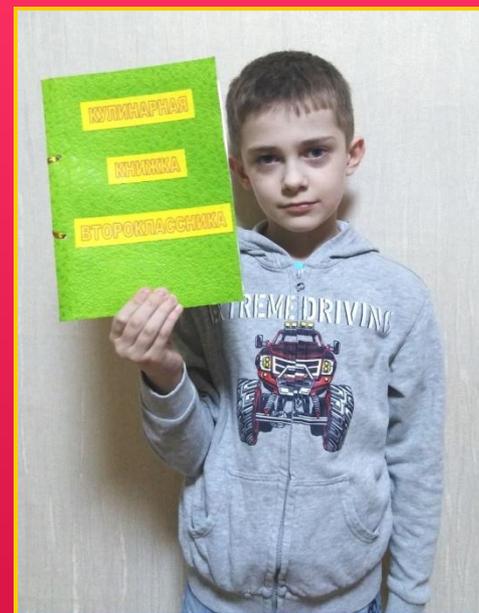


Обед для друзей своими руками

Меню на обед



- 1) Салат "Школьный"
- 2) Суп- пюре из овощей (диетический)
- 3) Десерт.
Фруктовый салат "Доброе утро"
- 4) Морс из замороженной клюквы





Салат "Школьный"

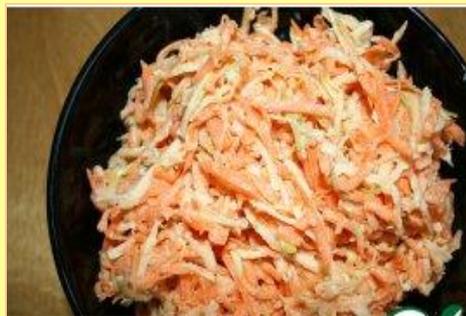
Ингредиенты

Морковь — 1 шт.

Яблоко — 1 шт.

Сметана — 2 ст. л.

Сахар — 1 ч. л.



Технология приготовления

Морковь и яблоки почистить и натереть на крупной терке.

Добавить сахар и сметану. Хорошо перемешать, дать постоять 20 минут и подать на стол.





Суп – пюре из овощей (диетический)

Ингредиенты

Картофель (средний) — 2 шт.

Морковь небольшая — 1 шт.

Тыква — немного

Капуста белокочанная — немного

Лук репчатый — 1 шт.

Масло растит. (без запаха) - 1 ст.л.

Сметана (для подачи) -1-2 ст.л.

Вода — 1,5 л Соль - по вкусу

Технология приготовления

Овощи почистить, порезать в кастрюлю средними кусочками. Залить водой, поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить, положить растительное масло, убавить огонь и прикрыть крышкой. Варить до готовности. Затем взбить



1. Почистить



2. Нарезать



4. Добавить сметану



3. После варки измельчить



Морс из замороженной Клюквы

Ингредиенты

Клюква — 1 стакан

Вода — 3 литра

Сахар — по вкусу



1. Ягоды размять



2. Залить водой

Технология приготовления

Ягоды промыть, размять ложкой или толкушкой для картофеля.

Залить водой и поставить на огонь, добавить сахар, довести до кипения.

Аккуратно процедить морс и соединить его с соком.



3. Всыпать сахар,
довести до

кипения



4. Снять с огня,
процедить

Фруктовый салат «Доброе утро»



1. Вымыть



2. Почистить



3. Нарезать

Ингредиенты

Яблоко — 1-2 шт.

Киви — 1-2 шт.

Банан — 1 шт.

Апельсин — 1 шт. **фрукты**

Мёд или сахар - по вкусу

Технология приготовления

Фрукты вымыть и очистить от кожуры. Апельсин, киви, банан, яблоко нарезать кубиками.

Салат заправить медом или сахаром по вкусу и аккуратно перемешать.



4. Добавить сахар, перемешать



5. Салат готов!

Подготовка к презентации



Изготовление «Кулинарной книжки второклассника» и





Выводы:

- 1) При желании ребенок в 8 - 9 лет может сам приготовить вкусные блюда из овощей и фруктов, даже если у него пока нет кулинарного опыта.
- 2) Для создания своей "Кулинарной книжки второклассника» использованы четыре критерия:
все ингредиенты растительного происхождения, простая технология,
безопасность при работе, невысокая стоимость продуктов.
- 3) Если не отвлекаться на посторонние дела, то на приготовление одного салата из моего сборника уходит от 15 минут до 30 минут.
- 4) Рецепты из "Кулинарной книжки второклассника" вызвали интерес у сверстников.



Список источников

- Косовская М., Тяхт А. и др. Приключения Тима в мире бактерий - изд. "CLEVER", 2018
- <http://www.takzdorovo-to.ru/~FsKZX> - Материалы для проведения интерактивного урока Секреты правильного питания для учащихся 1—4 классов
- <https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates/eda-i-napitki/500-fruktovo-yagodnyj-miks.html> - шаблон презентации
- <https://vandex.ru/video/preview/> <https://desertikdoma.ru/>
- <https://kylinarnaya-kopilka.ru/> - рецепты
- www.povarenok.ru
- www.cooksa.ru
- <https://eda.ru/>
- www.edimdoma.ru
- <https://gotovim-doma.ru/>
- <https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates/eda-i-napitki/500-fruktovo-yagodnyj-miks.html>
- <http://kidwelcome.ru/zagadki-dlya-detej/pro-morkov> - загадки
- <http://zagadka.pro/3272.html>
- <https://mamamozhetvse.ru/>
- <https://afez.ru/zagadki-dlya-detej-s-otvetami/>