

# Проект по окружающему миру **ШКОЛА КУЛИНАРОВ**

Цель проекта: научиться  
правильно  
баланси́ровать питание  
для укрепления своего  
здоровья.







# Салат «Вкусняшка»

**Ингредиенты:** помидор, свежая капуста, майонез или растительное масло, соль.

Такой простой салат, не требующий варки, может приготовить даже школьник.





## Готовим салат:

Режем помидор в тарелку для салата,  
добавляем майонез или 1 чайную ложку  
растительного масла.

Потом кладём нашинкованную капусту  
по вкусу.

Солим, перемешиваем.

Салат готов!









## Салат «Зимний»

**Ингредиенты:** картофель, морковь, яйца, варёная колбаса, консервированный зелёный горошек, майонез или сметана, соль.

Этот вкусный салат очень популярен в нашей стране





## Готовим салат:

Картофель, морковь, яйцо отварить  
и нарезать, очистив от кожуры.

Нарезать колбасу, добавить зелёный  
горошек, майонез.

Всё перемешать и салат готов!









## Салат «Ананасовый»

**Ингредиенты:** Куриное филе, ананасы консервированные, твёрдый сыр, яйца, кукуруза консервированная, чеснок, майонез

Такой салат украсит любой праздничный стол. Просто пальчики оближешь!





## Готовим салат:

Филе курицы и яйца отварить, мелко порезать. Ананасы порезать кубиками. Сыр натереть на мелкой тёрке. Чеснок раздавить в чеснокодавке.

Выкладываем всё слоями: курица, кукуруза, яйцо, ананасы, чеснок, а сверху сыр. Готово!







A wooden cutting board is the central focus, surrounded by various fresh vegetables and herbs. On the left side, there are several red tomatoes, a yellow chili pepper, a large red bell pepper, a green chili pepper, and a red chili pepper. On the right side, there are four cucumbers, a bunch of green onions, a bunch of fresh parsley, a head of garlic, and a few bay leaves. The background is a light-colored wooden surface.

**Спасибо за внимание!**