

МКОУ «Журавская СОШ»



Школа кулинаров.

Коллективная работа обучающихся 4 класса.
Руководитель: Прохоренко Татьяна Геннадьевна

Цель проекта:
Забота о своём здоровье.

Задачи проекта:

- 1. Узнать в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья.*
- 2. Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить различные блюда.*

Форма работы:

коллективная

Методы работы:

Работа с информацией (сбор, отбор материала, анализ, беседа с родителями)

План работы:

Собрать информацию по предложенной теме и провести исследовательскую работу.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Организму человека для роста, развития и жизнедеятельности нужны **БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, МИНЕРАЛЫ, ВИТАМИНЫ** и вода.

БЕЛКИ

Белки – основной строительный материал организма. Они нужны для образования новых мышечных волокон, восстановления травмированных и для замены отмерших тканей организма.

Белки содержатся в мясе, яйцах, рыбе и морепродуктах, сыре, твороге, молоке, бобовых (фасоли, горохе, сое, арахисе).



ЖИРЫ

Жиры (или липиды) – важный энергетический и строительный элемент организма. Молекулы липидов входят в состав оболочки клеток всех тканей организма человека, а благодаря подвижному жиру организму легко поддерживается постоянная температура тела.

Жиры богаты рыба, мясо, яйца, молоко, сливочное и растительное масло, семена, орехи, фрукты (авокадо, оливки).



ВИТАМИНЫ

Витамины имеют большое значение для роста, развития и жизнедеятельности организма. Они необходимы для осуществления процесса обмена веществ. Организму человека требуется от нескольких мкг до нескольких десятков мг витаминов в день. Для поступления в организм витаминов необходимо, чтобы в рационе человека присутствовали животные жиры, мясо (печень, почки), рыба, молоко, зелёные листья овощей, свежие фрукты и ягоды, цельные зёрна, бобы, орехи.



МИНЕРАЛЫ

В отличие от белков, жиров, углеводов и витаминов, минералы являются неорганическими соединениями. Они также очень важны для нормального функционирования организма. Картофель, арбуз, дыня, бобовые (фасоль, горох), крупы, капуста, морковь, свёкла, молоко, говядина, рыба, в т.ч. жирная, фрукты (лимон, абрикос, чернослив) содержат калий. Молоко, творог, сыр богаты кальцием и фосфором. Источниками йода являются рыбий жир, морская капуста и морские водоросли. Железо содержится в печени, мясных изделиях, а также в овощах и фруктах, из которых этот элемент легче усваивается.



УГЛЕВОДЫ

Углеводы – главный источник энергии для всех живых клеток организма. Самыми распространёнными углеводами являются глюкоза, фруктоза и сахароза. Глюкоза играет главную роль в процессе обмена веществ, способствует образованию красных кровяных телец. Наиболее полезна для организма глюкоза в составе сложных углеводных соединений – крахмалов и полисахаридов. Крахмалами богаты злаки, орехи, семена, корнеплоды, бобовые (фасоль, чечевица, соя), а также стебли овощей зелёного цвета. Сахара содержатся в сахарном тростнике, сахарной свёкле, мёде и фруктах.



Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.



Правила «здорового питания»

- Соблюдайте режим питания, ешьте в одно и то же время
- Тщательно пережевывайте пищу
- Не ешьте на ходу, перед телевизором или читая книгу
- Не переедайте, не голодайте
- Соблюдайте баланс белков, жиров и углеводов
- Употребляйте пищу, богатую витаминами и минеральными веществами
- Исключите из рациона продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты
- Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонады
- Не ешьте жареное, жирное, копченое.
- Ешьте побольше овощей и фруктов



Матросова Полина

Булочки

1 литр молока подогретого,
дрожжи- половина пачки (50 гр.),
½ пачки маргарина (подогреть),
стакан сахара, 1 ст. ложка соли, 2
ст. ложки масла растительного, 2
ст. ложки сметаны.

Приготовить тесто , постряпать
булочки и выпекать в духовке.



**Драчёв Богдан,
Децик Хадижа.**

Винегрет.

Отварить свёклу, морковь, картофель. Порезать кубиками, добавить лук репчатый, солёные огурцы (кубиками), зелёный горошек, квашеную капусту. Всё заправить подсолнечным маслом.



Ванюшкин Андрей.

Печенье.

1 стак. сахара, 2 стак. муки, 100 гр. масла сливочного (растопить), 4 яйца.

Яйца взбить, всыпать муку и сахар. Влить растопленное масло, хорошо замесить тесто, сформовать печенье и выпекать.



Догадина Валя.

Картофельное пюре с котлетой.

Отварить картофель до готовности . Хорошо потолочь с маслом и подогретым молоком.

Приготовить котлеты: взять свиной и говяжий фарш в равных количествах, добавить измельчённый лук и чеснок, посолить, поперчить. Хорошо перемешать фарш, сформовать котлеты и жарить на горячей сковороде в жиру. Подавать с картофельным пюре и подливом.



Кухаренко Маша.

Салат «Сытный»

Отварить вермишель, промыть и сбобрить слегка маслом. Колбасу (200гр.) порезать кубиками, добавить обжаренный на подсолнечном масле лук . Всё смешать, заправить небольшим количеством майонеза домашнего приготовления.



Раер Анжелика.

Оладушки.

Развести тесто на кефире до густоты сметаны, добавить яйца, сахар, соль, соду. Всё хорошо перемешать и выпекать оладушки на подсолнечном масле.



Беляев Илья.

Салат из овощей.

Огурцы, помидоры, перец – порезать. Добавить зелень (лук, петрушка, укроп), соль и заправить сметаной , подсолнечным или оливковым маслом.



Фрик Маша.

Салат «Фрукташа».

Взять фрукты: яблоки, груши, киви, бананы, апельсины, мандарины – по 1 шт. каждого. Всё порезать кубиками, перемешать и заправить йогуртом или сгущённым молоком.



Кучерявенко Данил.

Салат из овощей.

Капусту - пошинковать, огурцы и перец – соломкой, помидоры кусочками, лук – полукольцами.
.Всё перемешать и заправить подсолнечным маслом.



Приятного аппетита! Как вкусно, а главное – полезно!



Изучив информацию по данной теме и расспросив родителей - мы собрали информацию о полезных для здоровья продуктах.

**Спасибо за
внимание!**