

Программа «Разговор о правильном питании»

Проект по теме:
« Каждому овощу свое время».

**Исполнитель: учитель МАОУ СОШ №145
города Екатеринбурга
Головских Ольга Борисовна**



Цель проекта:

познакомить детей с разнообразием овощей и их полезными свойствами.

Задачи проекта:

- **Узнать о разнообразии овощей, которые созревают на Урале.**
- **Собрать рецепты блюд из овощей.**
- **Провести осенний праздник-ярмарку с участием детей, родителей, учителей.**



Подготовка к занятию по теме «Каждому овощу свое время»

Еще до занятия об овощах мы выяснили, что не все ребята знают полезные свойства овощей и решили собрать побольше информации, чтобы познакомить всех с прекрасными качествами овощей

На занятии мы рассказали обо всем, что узнали.



Скоро праздник осени, мы напомним всем о том, что «Овощи не есть – здоровым не быть!»

Овощи — незаменимый продукт в питании человека и основной — у вегетарианцев. Одни овощные культуры — редис, салат, морковь, огурцы, помидоры — усваиваются легко, другие — брюква, хрен, баклажаны, фасоль, свекла, ревень — необходимо перед употреблением обрабатывать. Многие овощи очень питательны. Это картофель, помидоры, капуста, тыква, репа (которую до 18 века в России ели, как картофель).

К сожалению, при нагревании в овощах разрушаются некоторые витамины и полезные вещества. А их в овощах очень много! Это витамины С, В1, В2, РР, каротин, кальций, железо, фосфор, а также белки, жиры, углеводы.

Помидоры

В Европу помидоры попали из Южной Америки, где их выращивали индейцы.

Европейцы не сразу привыкли к этому диковинному овощу. Некоторое время его считали ядовитым плодом и разводили только как декоративное растение.

Одной из первых стран, где люди стали есть томаты, стала Россия.



Капуста

«Сто одежек, и все без застёжек», — так говорят про белокочанную капусту. Чем плотнее и крепче кочан, тем капуста вкуснее. Из белокочанной капусты готовят щи, салаты, солянки и начинку для пирогов.



Чеснок

Не все любят чеснок из-за его характерного запаха. Но, безусловно, это одна из самых полезных овощных культур. Его издавна использовали в народной медицине и сегодня включают в состав лекарственных средств. Чеснок — великолепная приправа к мясным и овощным блюдам.



Бабушкины рецепты

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Для теста:

мука пшеничная - 1 стакан
яйцо - 1 шт.
вода - 2 ст. ложки
уксус 3%-й - 1 ст. ложка
масло растительное - 2 ст. л
соль - 1 щепотка

Для начинки:

грибы белые сушеные - 50 г
лук репчатый - 1 головка
масло растительное - 2 ст. ложки
сметана - 1 ст. ложка

Отваренные грибы, лук мелко нарежьте и тушите 15 минут, в конце добавьте сметану и соль.

Готовое тесто, раскатанное в пласт толщиной 5–7 мм, нарежьте квадратами, в середину каждого положите начинку, края защипните, формируя треугольники. Выпекайте на смазанном маслом противне при 180–200 °С в течение 15 минут.



БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ

Для теста:

мука - 200 г
яйца - 3 шт.
стакана

молоко - 1 стакан

Соль, сахар
растительное масло - 2 ст. ложки

Для фарша:

грибы - 500 г

сливочное масло - 1 ст. ложка

яйцо - 1 шт., сыр - 100 г, соль

перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Выпечь 10-12 блинчиков.

Грибы промыть, мелко нарезать, потушить с маслом 5-6 минут. Добавить соль, перец, взбитое яйцо и тертый сыр. В смазанную маслом круглую форму поочередно слоями выложить блинчики и начинку. Верхним слоем должны быть блинчики. Залить все яично-молочной смесью, добавить несколько кусочков масла и запекать 20-30 минут в умеренно нагретой духовке. Горячий пирог нарезать и подать со сметаной

Для заливки:

яйца - 3 шт.

молоко - 1/2

Пироги с овощами

СЛОЁНЫЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ

тесто слоеное - 1 кг
капуста белокочанная - 1 кг
яйца вареные - 2-3 шт.
масло сливочное - 50-60 г
соль - по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту шинкуйте, залейте небольшим количеством горячей воды и нагревайте под крышкой 3–4 минуты при полной мощности. Воду слейте, добавьте в капусту рубленые яйца, посолите, перемешайте.
Из теста раскатайте 2 лепешки. Одну уложите на противень, сверху выложите капустную начинку и нарезанное кусочками масло. Накройте второй лепешкой и красиво защипните края.
Выпекайте пирог при СВ и 180 °С до образования румяной корочки.



ПИРОЖКИ С ПОМИДОРАМИ

помидоры - 6 шт.
тесто слоеное - 400 г, сыр - 125 г
масло растительное - 4 ст. ложки
соль

перец черный молотый
зелень петрушки для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ :

Тесто тонко раскатайте и вырежьте 12 квадратов со стороной 10 см.
Для начинки сыр нарежьте мелкими кубиками и смешайте с маслом, солью и перцем. Помидоры разрежьте пополам.
Тесто разложите в формочки, края разверните. Положите помидоры на тесто выпуклой стороной вниз, сверху разложите сырную смесь и посыпьте зеленью.
Выпекайте 30 минут в духовке при 200 °С, пока сыр не расплавится.



Праздник «Осенняя ярмарка»

**Над лугами рассвело,
Спрятались туманы.
Ну а солнце тут как тут :
Припекает грядки,
Смотрит, как плоды растут,
Всё ли здесь в порядке...**



**Вот шагает к нам бутуз-
Спелый сахарный арбуз,
Гордый, руки в боки,
Круглый,
Толстощёкий.**

**. Я, Друзья, не даром гордый:
Сверху я зелёный, твёрдый,
Но зато внутри-
Веселей зари.
Не разбейте ненароком-
Брызну красным сладким соком.**

**Поглядите-
Вот качан,
Вот качан капусты:
Сто одежек и тюрбан,
И внутри не пусто!**



**Я, друзья качан капустный
Необыкновенно вкусный.
Я с макушки побелел
Я уже давно поспел.
Хоть варите, хоть солите,
Поступайте как хотите
Я хрустящ и свеж, режь ножом
и ешь!**

**Гляньте-ка на двух подруг,
На красные обновки..
Шире круг! Шире круг!
Танцуют две морковки!**



**Слышите? Смеется лук и говорит:
«Потеха!».**

От чего ты, милый друг, давишься от смеха?

**Не морковь я, нет! Я – злюка!
Стоит вам отведать лука –
Слёзы потекут рекой,
Я на грядке самый злой!**

**Не сердись Лучок, не ершись Лучок,
Все мы любим лук, полезай в горшок.
Будет суп вкусней и салат - острей.
Ты по вкусу нам – полезай скорей!**

**. Мы нарядны и стройны
И, конечно, всем нужны...
Всем мы дороги и любы.
Поострее были б зубы.
Нет, не всяким едокам
Мы, морковки, по зубам...**

**Вы, Морковочки, вкусны,
Вы, Морковочки, сочны,
Вас, Морковки дорогие,
Есть мы будем до весны.
Во дворе и за столом.
Сладим с вами, разгрызем!**



**Вот, кряхтя от груза, Идет к нам
кукуруза.**

Чего желаешь, труженица?

**Дождь мне нужен проливной –
Истомил нещадный зной,
Голова кружится.
Дождик длинноногий,
Ступай на все дороги!**

**Капля, капля, кап – кап – кап...
Кто не вымок, кто не слаб,
Становись в хоровод! В пляс -
веселый огород!**

**Чтобы быть здоровым,
сильным,
Надо овощи любить
Все, без исключения.
В этом нет сомнения!**



На ярмарке было много веселья и вкусных угощений из овощей



ВЫВОДЫ:

- Овощи очень полезны и вкусны
- Существуют традиционные блюда из овощей, которые готовят на Руси уже не одно столетие
- В овощах содержатся витамины и микроэлементы, которые необходимы для человека
- Овощи нужно есть каждый день!

