

**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:**

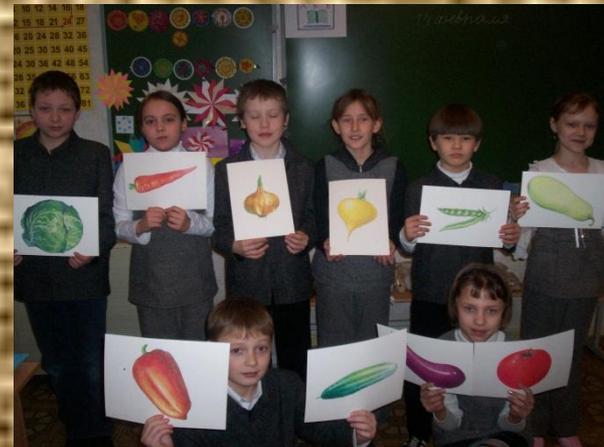
- Узнать о разнообразии овощей, которые созревают на Урале.**
- Собрать рецепты блюд из овощей.**
- Провести осенний праздник-ярмарку с участием детей, родителей, учителей.**



# 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

# 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!**

**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!**

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



**. 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!

