

«Средняя
общеобразовательная школа
№3

г.Козьмодемьянска»

Кулинария

Работу выполнили
Ученицы 3 «А» класса

Канюгина Екатерина

Канюгина Елена

Учитель: Григорьева Л. К.

Ученицы 3 «А» класса
Канюгина Елена и Канюгина
Екатерина



Содержание

- Введение
- Цель и задачи работы
- Тестирование
- Заключение
- Список литературы

Цель и задачи

- **Цель работы:**
- **Показать необходимость качественных продуктов для приготовления вкусной и здоровой пищи.**
- **Задачи работы:**
- **Посадить и собрать урожай**
- **Приготовить блюдо**
- **Провести тестирование**
- **Сделать выводы**

Введение

- На сегодняшний день здоровое питание является одной из важных тем. Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве должны поступать многие питательные вещества. Еда, которую предлагают нам на каждом шагу, постепенно отучает нас от вкуса натуральных продуктов.



- С детства нужно приучать детей к натуральным продуктам без искусственных добавок. Для приготовления вкусной и здоровой пищи необходимы качественные продукты. Мы бы хотели показать вам, что из качественных продуктов можно приготовить вкусную и полезную пищу. В этом поможет кулинария.

Что такое кулинария?

Кулинария (лат.culīnariā- кухонное ремесло; от лат. Culīna-кухня)- человеческая деятельность по приготовлению пищи к еде.

Включая в себя комплекс технологий, оборудования и рецептов.

Кулинария – это совокупность способов приготовления из минералов и продуктов растительного и животного происхождения самой различной пищи, необходимой для жизни и здоровья человека.

Задача №1:

- : Для приготовления вкусной и здоровой пищи необходимы качественные продукты. Поэтому мы сами посадили, вырастили и собрали урожай у себя в огороде.

Виноград. Из него можно сварить КОМПОТ.



Собираем капусту



Это кабачок



Это красная свекла



Лук



Задача №2: Сварить вкусный и полезный ужин.

- Мы приготовим борщ и компот из винограда.
- Борщ – разновидность супа на основе свеклы, которая придает борщу характерный красный цвет. Традиционное блюдо восточных славян, основное первое блюдо южнорусской и украинской кухни. В Киевской Руси борщ готовили из съедобных листьев борщевика (отсюда название). Позднее стали варить со свеклой (отсюда цвет). С 19 века добавляют картофель. В каждой семье свой рецепт борща. Кто-то добавляет грибы, кто-то фасоль, кто-то копчености. Мы готовим классический борщ.

Рецепт борща:

- Для бульона:
- Вода – 1,5-2 л.;
- Свинина или говядина – 400г.
- Для заправки:
- Свекла – 2шт.;
- Морковь – 1шт.;
- Лук – 3шт.;
- Томатная паста – 2 ст.л.;
- Подсолнечное масло – 4-5 ст.л.;
- Лимонная кислота – щепотка.
- Для борща:
- Капуста белокочанная свежая – 300г.;
- Картофель – 4шт.;
- Соль, лавровый лист, зелень по вкусу.
- Для подачи:
- Сметана, зелень.

Как приготовить: Шаг 1. Варим бульон.

- (Бульон будет вкуснее, если использовать мясо на кости.)



Шаг 2. Делаем зажарку



- Свеклу посыпать лимонной кислотой или сбрызнуть соком свежего лимона. Благодаря этому борщ будет по-настоящему красным



Шаг 3. Собираем борщ.



Шаг 4. Подача на стол.

- (Борщ можно есть сразу после приготовления. Но, как правило, на следующий день он еще вкуснее.)



Шаг 5. Обязательно за собой ПОМЫТЬ ПОСУДУ.



Тестирование.

- **Вопрос 1:** Есть ли у вас огород (или у вашей бабушки)?
- да - 87 нет – 6
- **Вопрос2:** Ты помогаешь там работать (сажать, полоть, поливать, собирать урожай)?
- да - 87 нет – 6
- **Вопрос 3:** Вы чтонибудь готовили или помогали готовить из ЭТИХ продуктов? (салаты, супы, второе...)
- да -78 нет – 15
- **Вопрос 4:** Хотели бы вы научиться готовить?
- да - 84 нет – 9
- **Вопрос 5:** Хотели бы ты стать поваром, когда вырастешь?
- (Повар – мастер по приготовлению пищи)
- да - 38 нет – 55
- **Вопрос 6:** Что, по-вашему, вкуснее?
- овощи из собственного огорода - 87
- овощи из магазина – 6

Выводы.

- Мы провели опрос в нескольких классах, и пришли к следующим выводам:
- 1). Те, у которых есть, огород почти 100% помогают там работать. Кто то – сажать. Кто то - полоть. Кто то - поливать. Кто то - собирать урожай, а кто то - делает все.
- И это очень хорошо. Дети с детства приучаются к труду и помощи родителям.
- 2). Дети, у которых есть огород и помогают там работать, понимают, что овощи из собственного огорода намного полезнее и вкуснее. Ведь они видели и участвовали в этом процессе сами лично. Они знают, что при выращивании этих продуктов не использовалось никаких химикатов.
- 3). Многие помогали своим родителям готовить. Это тоже большой плюс. Так как они сами себе могут приготовить перекусить пока родители на работе.
- 4). Также есть дети, которые никогда этого не делали. Зато хотели бы научиться.
- 5). Те дети, которые часто дома готовят, хотели бы стать поварами. Они уже с детства знают что из самых простых продуктов можно приготовить очень вкусные блюда.

Заключение.

- Мы пришли к следующим выводам: Питаясь пищей из качественных продуктов, в нашей семье все здоровы. Никто не страдает лишним весом, все доброжелательны и счастливы. Ведь все клетки нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Пища является источником энергии.
- А чтобы процесс приема пищи доставлял удовольствие, нам помогает кулинария.

Используемая литература

- «Кулинария» Т.А. Качурина, «Академия», Москва, 2007г.
- Т.Н. Лежнева «Основы декоративного садоводства»
- «Пресса России». Люблю готовить. 2007
- Литвинова И.И. Кулинария здоровья: от принципов к рецептам. – СПб. : АО «Комплект», 1994.
- Интернет–ресурсы:
http://img1.russianfood.com/dycontent/images_upl/24/big_23680.jpg