

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение  
«Николаевская основная общеобразовательная  
школа»

Мензелинского муниципального района  
Республики Татарстан

# Проект по окружающему миру «Школа кулинарув»

Подготовили ученики 3 класса  
под руководством учителя Бубекова  
Н.А.

Декабрь 2015  
года

# Цель проекта

- Узнать, в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья;
- Из полезных для здоровья продуктов научиться готовить интересные блюда.



# План проекта

1. Узнать в разных источниках, спросить у родителей информацию о полезных продуктах.
2. Вместе со взрослыми отыскать в разных кулинарных книгах или придумать самостоятельно рецепты всевозможных интересных блюд.
3. Вместе с родителями приготовить блюдо по рецепту.  
Главное условие – блюдо должно быть полезным для здоровья.
4. Принести блюдо в класс и угостить одноклассников.
5. Провести «Конкурс кулинаров».
6. Создать собственную классную «Книгу здорового питания».

# Питательные

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

## Вещества

**Белки** – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, фасоль, горох.

**Жиры** – обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана

**Углеводы** – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относятся сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

**Витамины** необходимы для сохранения здоровья человека. Они содержатся в овощах и фруктах



# Как правильно аться



## Рекомендации школьникам



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

# 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.

