



Проект: «Школа кулинаров»

КНИГА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Составители:

обучающиеся 3 а класса

Кл.рук. Азнабаева Р.З.

L/O/G/O



Цели проекта:



1 Определить необходимые вещества для жизнеобеспечения организма

2 Определить полезную пищу для организма

3 Определить вредную пищу для организма

4 Поделиться рецептами вкусных здоровых блюд





**«Мы живём не для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить».**

Сократ



Правильное питание - залог здоровья



Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды.

Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и «строительным материалом» для роста и исправления повреждения организма.



Полеза продуктов



Каждый вид продукта полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



Питание должно быть сбалансированным



Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ.

В меню должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.

Питательные вещества



Белки — вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» - детям, для роста и развития.



Жиры - обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела человека.



Углеводы - главный поставщик энергии для нашего тела, необходимы для работы мышц, определяют обмен белков и жиров.

Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питательные вещества



Витамины - это органические вещества, необходимые для жизни.

Витамины необходимы для нашего роста, сохранения и укрепления здоровья.

Витаминов много в овощах и фруктах.



Полезная пища - условие хорошей успеваемости!



Утром полезно кушать кашу, творог, йогурт, яйца, сыр, фрукты, орехи, пить молоко или чай с мёдом.

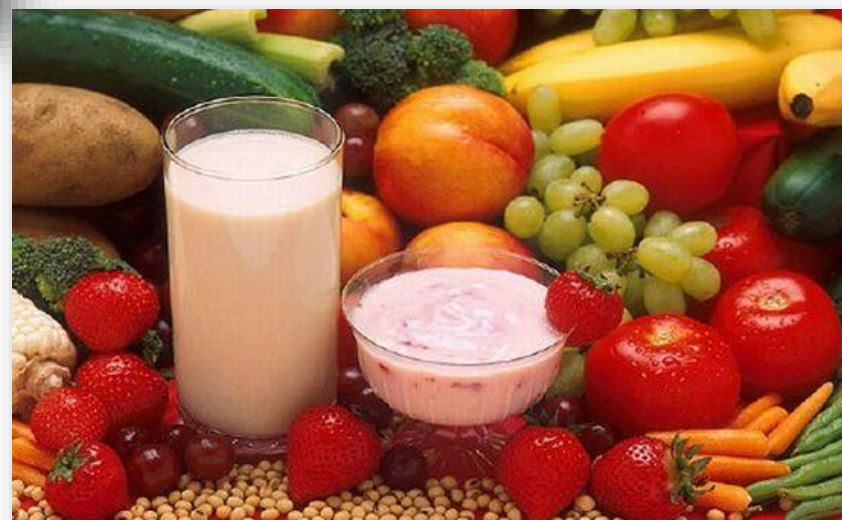


Полезная пища - условие хорошей успеваемости!



В обед нужно кушать суп, запечённые овощи, мясо или рыбу.

На полдник нужно кушать фрукты и молочные продукты.



Вредная пища - проблемы со здоровьем.



Фаст-фуд, чипсы, сладости, газировка - вредны для твоего интеллекта, а также "помогут" тебе потолстеть и заболеть.



ЗАДУМАЙСЯ! ВРЕД ФАСТ-ФУДА



Авитаминоз. Развивается при недостатке питательных элементов. Если часто питаться фаст-фудом, могут пострадать все системы организма. Фаст-фуд и ребенок – два несовместимых понятия. Авитаминоз проявляется быстрой утомляемостью, снижением сил иммунной системы, ухудшением памяти и частыми простудами.

Проблемы пищеварительной системы. Наступают после приема жирной высококалорийной пищи. Если кушать фаст-фуд постоянно, может возникнуть гастрит и язвы. Жирная пища очень медленно переваривается и нагружает пищеварительную систему.

Заболевания печени и поджелудочной железы. Фаст-фуд содержит высокий процент жиров и холестерина, что является огромной нагрузкой на печень. Страдает и поджелудочная железа, на которую накладывается очень трудная работа.

Заболевания почек. Вред фаст-фуда обусловлен большим количеством соли, которая содержится в блюдах быстрого приготовления. Такие блюда оказывают очень сильную нагрузку на почки.

Сердечнососудистые заболевания. Сейчас очень много детей в детстве имеют проблемы с сердцем. Очень многие заболевания приобретенные, а решающую роль оказало неправильное питание. Жирные продукты ведут к закупорке сосудов и могут вызвать образование сосудистых бляшек.

Отравление организма. Вред фаст-фуда заключается в пищевых добавках, которые содержат блюда быстрого приготовления. Большое количество канцерогенов откладывается внутри организма. Все это ведет к сбою обмена веществ и эндокринной системы. Транс-жиры, которые содержатся в фаст-фуде, могут стать причиной онкологических заболеваний.



Я – ПОВАР 😊



Фруктовый салат с йогуртом



Ингредиенты:

1 груша
3 мандарина
3 ст.л. клубничного йогурта.

Приготовление:

Очистить мандарины, разобрать на дольки. Вырезать у груши сердцевину. Нарезать все фрукты произвольно кусочками, выложить в салатник. Добавить йогурт, перемешать.

Автор: Гаврилов Глеб

Фаршированные яйца



Яйца залить водой (1 литр). Поставить на огонь, довести до кипения. Варить яйца на среднем огне 5-7 минут. Слить воду, залить холодной на 5 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чистого ножа.

Сыр натереть на мелкой терке.

Четверть сыра оставить для украшения.

Очистить вареные яйца, разрезать пополам, вынуть желтки.

Желтки измельчить.

Измельченные желтки соединить с остальными продуктами. Смешать их с сыром, чесноком и майонезом.

Поперчить начинку.

Так как в начинке содержатся ингредиенты которые уже соленые, то можно обойтись и без соли, но можно полученную смесь посолить при необходимости.

Наполнить смесью желтков и сыра половинки белков. Яйца, фаршированные сыром с чесноком, посыпать сыром и зеленью петрушки.



ду и



Приятного аппетита!



Самса



Рецепт:

Тесто:

Жир свиной топленый – 1 стакан (200 гр)

Сметана – 1 стакан (200 гр.)

Разрыхлитель теста – 1 чайная ложка.

Соль по вкусу.

Мука.

Жир смешиваем со сметаной, добавляем соль, разрыхлитель теста. Перемешиваем. Засыпаем муку. Тесто должно быть пластичным и не липнуть к рукам.

Начинка:

Фарш (говядина + свинина) – 700 – 800 грамм.

Лук – 500 грамм

Соль, перец по вкусу.



!



Приготовление:



- Режем лук кубиками

Добавляем в фарш специи



Процесс лепки:



Раскатываем лепешку



Накладываем начинку



Скрепляем края, придаем изделию форму треугольника





Выкладываем на противень, застеленный пергаментом и ставим в духовой шкаф на 40 минут при температуре 180 градусов



ГОТОВО!



Приятного аппетита!

Каша пшенная с яблоком и грецкими орехами



Ингредиенты:

Пшено — 1 стакан

Молоко — 2 стакана

Масло сливочное — 50 грамм

Соль, сахар — По вкусу

Рецепт:

Для начала мы очень тщательно промываем пшено под водой, пока она не станет прозрачной. Далее мы наливаем в кастрюльку воду (довольно много) и доводим жидкость до кипения, после чего выкладываем в кастрюльку промытое пшено. Варим его на медленном огне до полуготовности (15-20 минут), после чего сливаем с кастрюли оставшуюся воду. В другую кастрюльку наливаем молоко и также доводим его до кипения, заливаем молоком пшено. Продолжаем варить кашу до полной готовности, а когда молоко почти полностью выкипит, добавляем в кашу сливочное масло, соль и сахар по вкусу. Перемешиваем все хорошенько, выключаем огонь и накрываем кастрюлю крышкой, даем ей настояться. Потом добавляем резаное кубиками яблоко и грецкие орехи. Наша каша готова, а значит можно приступать к завтраку.

Правильное питание – залог здоровья

Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды.





Винегрет



Винегрет
Морковь, вареный картофель, свеклу нарезать кубиками. Добавить капусту,
Полить подсолнечным маслом, перемешать салат. Посыпать
зеленью. Приятного аппетита.

Авторы:

Абдуллин
Павел

Ювакаева
Анжелика



Солнечная морковча



1



2



3



4



5



6

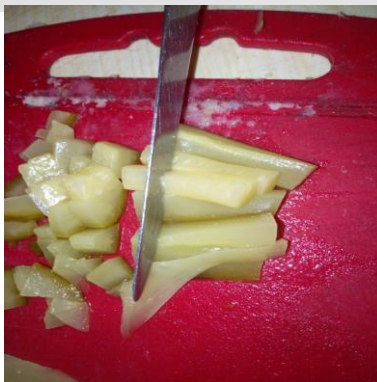


Солнечная морковча





Оливье



Автор:
Тишкина Карина

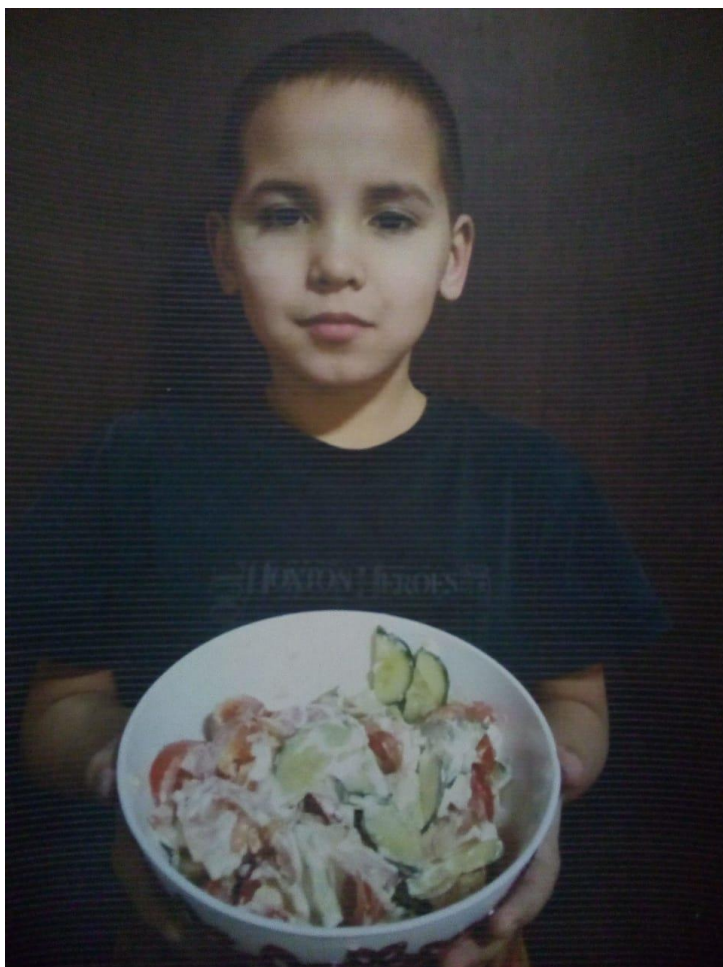
Салат «Овощной»



Салат «Овощной»
Ингредиенты: 1 огурец, 3 помидора,
1 лук, 4 картофелины, 2 яйца, 2 луковицы
огурец, нарезать помидоры, нарезать лук,
и всё это поместить в 1 чашку, разрезать
помидоры добавить сметану и майонез разрезать
и майонез подавать на стол, и не забыть
добавить соль по вкусу!



Салат «Овощной»



Приятного аппетита!



Курник



Рецепт курника
с мякотью утки и картошкой

Для теста:
масло 500мл,
сливочное масло - 100 грамм
подсолнечное масло - 2 ст. лож.
соль - 1/2 ч. лож.
дрожжи - 1 ч. лож.
Мука - 3 стакана.

Для начинки:
Мякоть утки - 500 грамм нарезать
на мелкие кубики.
Картошка - 5 шт. нарезать на мелкие
кубики.
Лук - 3 шт. нарезать мелко.
Перец черный молотый по вкусу.
Соль - 1 чайная ложка.



Приятного аппетита!

Салат «Улыбка»



Автор:
Суюндуков Марсель





Дегустация





Спасибо за внимание!

