



Конкурс детских проектов по программе «Разговор о правильном питании»

«Искусство на тарелке»

Работу выполнил

Гатауллин Ильсаф ученик МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ»

Рыбно-Слободского района

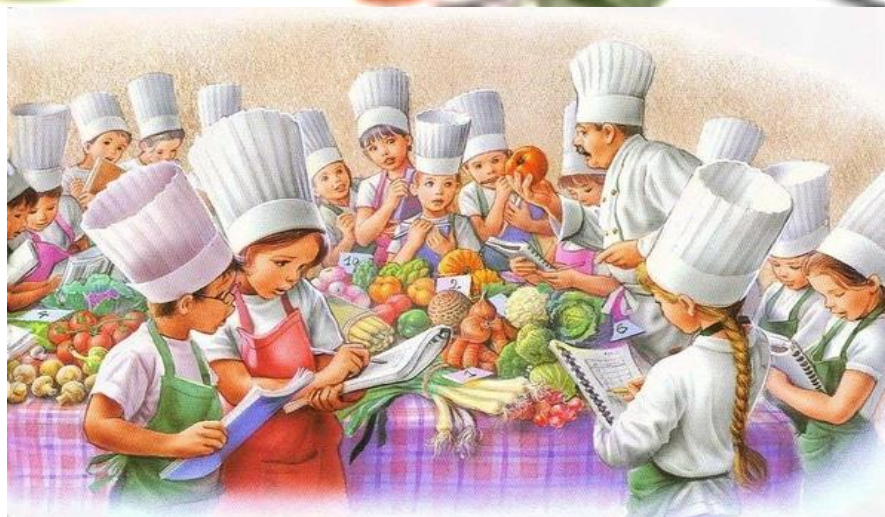
Руководители:

Гатауллина Р.Р педагог-организатор

Учителя начальных классов:

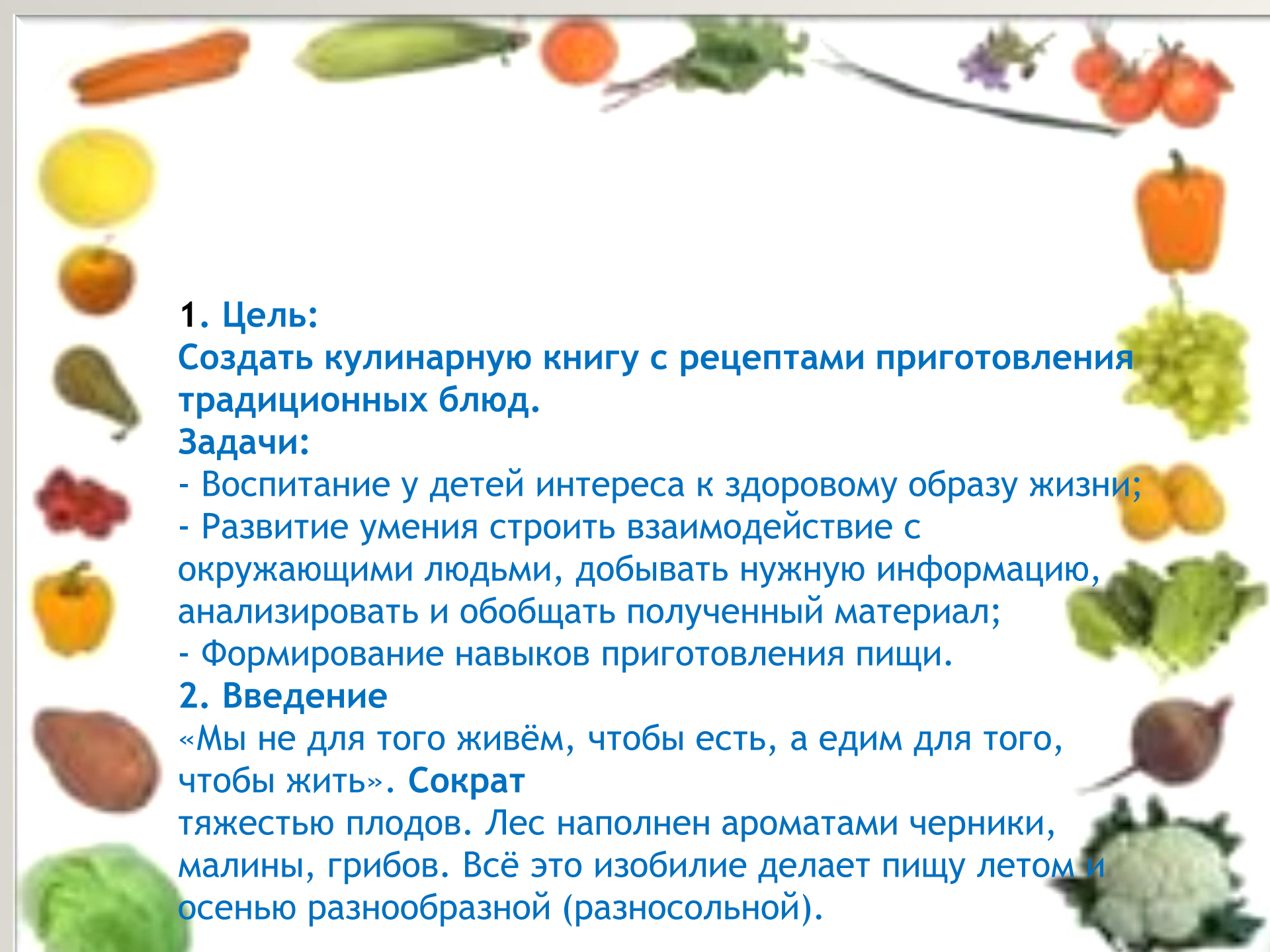
Мухарлямова Л.Ш

Хасаншина Ф.Х



Содержание:

1. Цели и задачи проекта
2. Введение
3. Описание полезного и вкусного блюда, включающее следующие пункты:
 - история происхождения блюда,
 - интересные факты, связанные с блюдом,
 - полезные свойства блюда,
 - рецепт приготовления: необходимые ингредиенты, последовательность приготовления.



1. Цель:

Создать кулинарную книгу с рецептами приготовления традиционных блюд.

Задачи:

- Воспитание у детей интереса к здоровому образу жизни;
- Развитие умения строить взаимодействие с окружающими людьми, добывать нужную информацию, анализировать и обобщать полученный материал;
- Формирование навыков приготовления пищи.

2. Введение

«Мы не для того живём, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Сократ
тяжестью плодов. Лес наполнен ароматами черники, малины, грибов. Всё это изобилие делает пищу летом и осенью разнообразной (разносольной).

Белки	Жиры	Углеводы	
		Простые	Сложные
Нежирные сорта мяса (говядина, кролик) Птица (курица, индейка) Рыба Морепродукты Кисломолочные продукты Яйца Грибы, орехи, бобы 	Льняное и оливковое масла 	Кондитерские изделия - запрещено!  Фрукты, сухофрукты, мед, ягоды - разрешено! 	Каши Отруби Злаки Мюсли  Макароны из твердых сортов пшеницы Хлеб из муки грубого помола 

Белки - вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Белки содержатся во многих продуктах. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» 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 и укрепления

«БУДЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ СТАНЕМ ЧЕМПИОНАМИ!»



Я учусь Рыбно- Слободском
районе
МБОУ «Кутлу- Букашская СОШ»
Мой школа знаменита хоккейной
командой. Когда я вырасту,
обязательно стану чемпионом



Я, будущий хоккеист, должен уметь быстро стартовать, тормозить и маневрировать на коньках, вести, передавать, принимать, бросать шайбу и обводить соперника. Кроме того я должен быстро реагировать на действия соперников и партнеров, быстро оценивать игровую ситуацию, а для этого мне нужно развивать: силу, скорость, выносливость, ловкость и гибкость. И без правильного и сбалансированного питания тут не обойтись!

Нужны
следующие
ингредиенты



Когда мы с семьей отдыхаем, мы любим вместе готовить. Я умею делать . Часто помогаю маме. Больше всего я люблю салат «Цезарь» с куриной грудкой. Этот салат состоит из пекинской капусты, овощей, куриной грудки, сыра и, и сока лимона.

Приготовление занимает около 30 минут:

1. Нарвать листья салата руками.

Пекинская капуста содержит минералов и витаминов в таком же количестве, что и хорошо известная нам белокочанная. Однако, витамина С в пекинке больше чем в обычной капусте и в кочанном салате в 2 раза, как впрочем, и белка. Также пекинская капуста содержит витамины А, С, В1, В2, В6, РР, Е, Р, К, U, 16 видов аминокислот, глюкозу и органические кислоты.



Нарезаем филе курицы

Куриная грудка (филе) богат такими витаминами и минералами, как: витамином РР - 38,5 %, калием - 11,7 %, магнием - 21,5 %, фосфором - 21,4 %, кобальтом - 90 %, молибденом - 15,7 %, хромом - 50 %



Нарезаем свежие помидоры, огурцы



Самыми важными в составе помидор являются: калий, медь, витамины А и С.

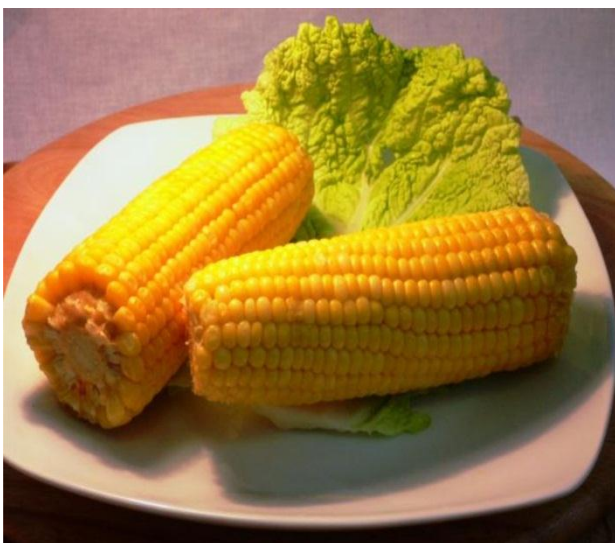
Этот овощ богат кальцием, калием, железом, фосфором, йодом, и многими другими микроэлементами, а так же в небольших количествах он содержит важнейшие витамины: А, В1, В2, В6, С, Н и РР. Содержащиеся в нём природные сахара (глюкоза и лактоза) способствуют нормальной работе головного мозга.

Натераем сыр

Содержание витаминов и минералов в 100 г сыра.

Кукурузу относят к высокоуглеводным продуктам, в ней очень мало жира и белков, зато большое количество углеводов помогают надолго насытить организм и дать ему много энергии.

Добавляем кукуруз

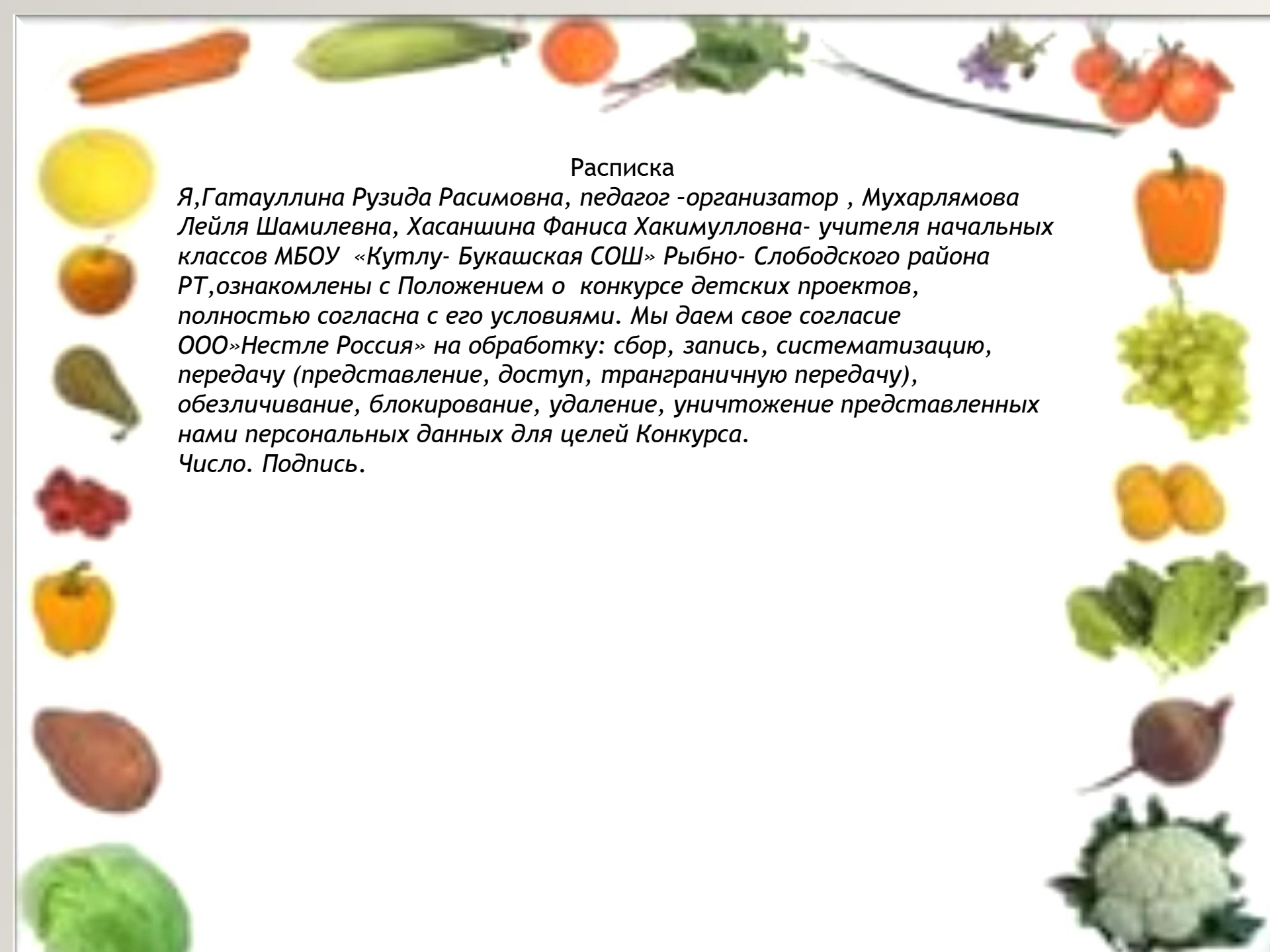




Смешаем все ингредиенты и
заправляем оливковым маслом
или (майонезом)

Разложить по тарелкам и
украсить крутонами!

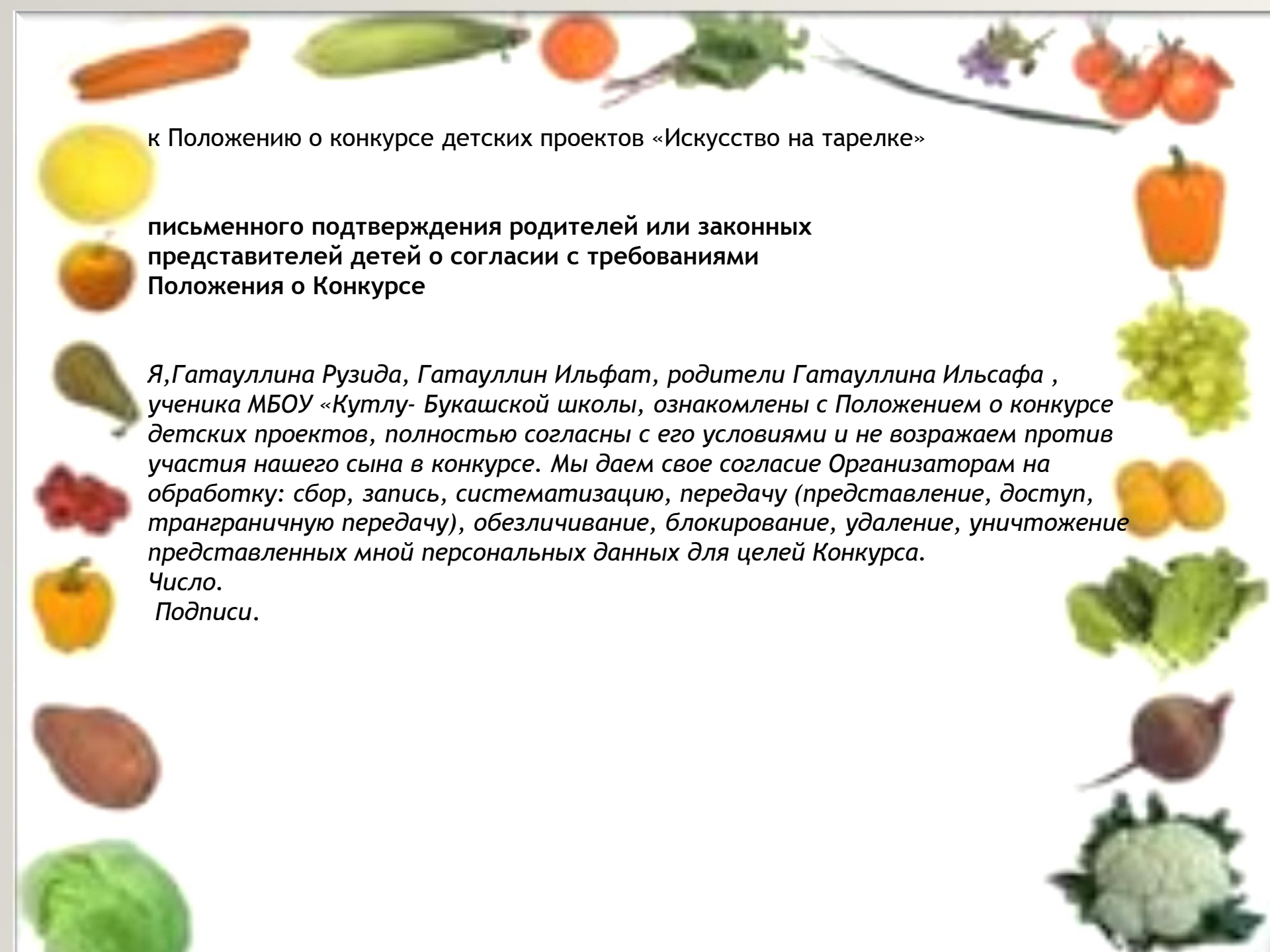




Расписка

Я, Гатауллина Рузида Расимовна, педагог - организатор, Мухарлямова Лейля Шамилевна, Хасаншина Фаниса Хакимулловна - учителя начальных классов МБОУ «Кутлу-Букашская СОШ» Рыбно-Слободского района РТ, ознакомлены с Положением о конкурсе детских проектов, полностью согласна с его условиями. Мы даем свое согласие ООО «Нестле Россия» на обработку: сбор, запись, систематизацию, передачу (представление, доступ, транграничную передачу), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение представленных нами персональных данных для целей Конкурса.

Число. Подпись.



к Положению о конкурсе детских проектов «Искусство на тарелке»

письменного подтверждения родителей или законных
представителей детей о согласии с требованиями
Положения о Конкурсе

Я, Гатауллина Рузида, Гатауллин Ильфат, родители Гатауллина Ильсафа, ученика МБОУ «Кутлу-Букашской школы, ознакомлены с Положением о конкурсе детских проектов, полностью согласны с его условиями и не возражаем против участия нашего сына в конкурсе. Мы даем свое согласие Организаторам на обработку: сбор, запись, систематизацию, передачу (представление, доступ, транграничную передачу), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение представленных мной персональных данных для целей Конкурса.

Число.

Подписи.