

МКОУ Калачеевская гимназия
№1

Проектная работа
на тему:

«Школа
кулинаров»

Выполнена: учащимися 3»В» класса
Руководитель: Котлярова Т.П
2014-2015 уч. год



Цели проекта:

- формирование у детей представления о значимости правильного питания как составной части культуры здоровья.
- прививать необходимые знания, умения и навыки в области кулинарии;
- развивать познавательную активность интеллектуальных и творческих способностей;
- воспитывать сознательное отношение к труду;
- дать знания о рациональном питании;
- сформировать умения по приготовлению здоровой пищи;
- воспитывать вкус здоровой пищи

Задачи проекта:

- развивать представления младших школьников о правильном питании, его значимости для здоровья;
- формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его поведения;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.
- способствовать воспитанию интереса к кулинарии и уважение к мастерам этого дела;
- развивать практико-деятельные умения в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике;
- формировать представления о здоровом питании;
- учить выбирать полезные продукты

Салат «Грибное лукошко»



- Смазываем края и дно блюда растительным маслом и слегка присыпаем укропом.
- На дно блюда выкладываем целые шампиньоны шляпками вниз, сверху посыпаем луком.
- Трем на терке картофель и выкладываем поверх лука.
- Сверху - майонез и аккуратно размазываем по всему слою.
- Сверху выкладываем порезанное отварное мясо и снова смазываем майонезом.
- Режем соленые огурцы кубиками и выкладываем на следующий слой.
- Красиво раскладываем корейскую морковку, сверху трем на крупной терке сыр. Все аккуратно промазываем майонезом и ставим в холодильник на 6 часов. Достаем салат, накрываем сверху тарелкой и аккуратно переворачиваем.

2 большие вареные картошки
3 соленых огурца
корейская морковь
300 гр. мяса вареного
150 гр. сыра твердого
3 большие луковицы
1 банка шампиньонов маринованных
целых
700 гр. майонеза
зелень для украшения

Мясо по-албански



- 1 яйцо
 - 3 стол. л. майонеза
 - 3 стол. л. крахмала картофельного
 - 1 кг куриного филе
 - 1 средняя луковица
 - 3 зубчика чеснока
 - соль, перец по вкусу
1. Нарезаем куриное филе на небольшие кубики.
 2. Луковицу и чеснок очищаем.
 3. Лук натираем мелко, чеснок выдавливаем через чесночницу.
 4. Перекладываем филе, чеснок, лук, крахмал, майонез в миску и вбиваем туда яйцо.
 5. Солим и перчим по вкусу.
 6. Перемешиваем ложкой до однородной массы и отправляем на два часа в холодильник.
 7. По истечении времени достаем миску с содержимым и начинаем жарить.

Борщ со свеклой и говядиной



Для 3 литров борща понадобится:

- полкило говядины с косточкой,
- 1 свекла средних размеров,
- 1 морковь,
- 1 небольшая капуста,

- 1 перец болгарский,
- 5 картофелин,
- соль, чеснок, специи, зелень

Сначала варим говяжий бульон минут 40 на среднем огне. Мясо достаем, а бульон процеживаем, его должно быть 2/3 объема кастрюли. Режем или трем на терке свеклу, морковь и поджариваем на растительном масле, добавляем томатную пасту, разведенную на полстакана воды. Оставляем свеклу и морковь на слабом огне потушиться. Картошку, перец нарезаем кубиками, капусту - соломкой и отправляем в кастрюлю. Когда они почти готовы, добавляем заправку из свеклы и моркови. Мясо срезаем с кости, нарезаем кубиками и кладем в борщ. Накрываем борщ крышкой и на минимальном огне оставляем на 15 минут.

- Перед подачей на стол в тарелку добавляем сметану.

Голубцы



- 0,5 куриного фарша
 - 1 ст. риса
 - 1 кочан капусты
 - 1 морковь
 - 1 луковица
 - Томат 150гр
 - Зелень
 - Соль, перец
-
- Рис отвариваем до полуготовности, смешиваем с фаршем, солим и перчим. Отвариваем капустные листья около 5 мин., заворачиваем в них фарш, складываем в кастрюлю.
 - Заливаем водой и ставим на огонь, варим до готовности.
 - Делаем соус: обжариваем на сковороде лук и морковь, добавляем томат. Выкладываем голубцы на блюдо, поливаем соусом и украшаем зеленью.

Курица в духовке.



- Берём тушку курицы, моем в проточной воде, солим, натираем специями и оставляем на 30 минут. Затем помещаем противень в духовку на 1 час при температуре 200 градусов, через час блюдо готово.
- Приятного аппетита!

Салат «Оливье»



- Зеленый горошек- 1 банка
- Колбаса вареная- 300гр.
- Вареные яйца- 5 штук
- Вареный картофель- 2 шт.
- Соленый огурец- 2шт.
- Майонез - по вкусу
- Колбасу, яйца, картофель, огурцы режем кубиками, добавляем горошек, майонез, соль,
- Перемешиваем.

Мясо, запеченное с грибами и картофелем



- Из расчета на 6 горшков по 700граммов:
 - мясо-800 гр.
 - картофель-14 штук
 - грибы-800гр.
 - лук репчатый-3 шт.
 - морковь-3 шт.
 - чеснок-3 зубчика
 - сыр-200 гр.
- майонез
- зелень
- сливочное масло- 6 ч. л.
- бульон-500 мг.
- соль, перец
- раст. масло для жарки
- Мясо в горшочки нарезать крупными кубиками, картофель - соломкой, лук – полукольцами, грибы – ломтиками, морковь – на крупной терке, зелень порезать. На разогретой сковороде с растительным маслом порциями обжарить мясо до золотистой корочки потом грибы, картофель, лук.
- В керамические горшочки разложить овощи в следующем порядке: мясо, лук, морковь, посолить, поперчить и посыпать рубленным чесноком. Потом картофель, зелень, посолить, поперчить. Сверху положить ложку сливочного масла, добавить полстакана бульона, посыпать тертым сыром и полить майонезом.
- Готовить 40 минут в нагретой до 180 градусов духовке. Готовые горшочки посыпать свежей зеленью.

Пельмени сибирские



- Для фарша:
- говядина-200гр.
- свинина-250 гр.
- лук репчатый-40 гр.
- сахар -0,5 гр.
- вода – 4/5 стакана
- яйцо для смазки – 1шт.
- сметана –1/4 стакана
- Тесто:
- пшеничная мука – 1,5 ст.
- соль – 9 гр.
- перец – 0,2 гр.
- яйцо – 1 шт.
- соль – 1/2 ч, л.
- вода – 1/2 стакана
- Месим тесто. Для этого смешиваем воду с яйцом и солью. Насыпаем муку горкой на стол. Делаем в середине углубление, наливаем туда жидкость, насыпаем муки. Замешиваем и даем полежать 20-30 минут.
- Раскатываем тесто тонкой узкой полоской по всей длине. Затем кладем по ложке фарша на расстоянии 5-6 см друг от друга. Стаканом делаем кружки теста вокруг фарша. Затем тесто складываем пополам и защипываем кончики.
- Перед подачей на стол полить или кетчупом, или сметаной, или растопленным сливочным маслом

Пирожки домашние.



- дрожжевое тесто:
- 4 стакана муки
- 0,5 л. воды
- 30 гр. свежих дрожжей
- 1 ч.л. соли
- 2 ст.л. сахара
- 3 ст.л. растительного масла
- масло для жарки
- начинка:
- яблоки.

Пирожки с повидлом



- Мука — 4 стакана
- Сахар — 2 ст. ложки
- Соль — 1/2 чайных ложки
- Масло растительное — 4 ст. ложки (2 ст. ложки для теста, 2 ст. ложки для смазывания противня)
- Молоко — 500 мл
- Дрожжи сухие — 10 г
- Густое повидло — по вкусу
- Яйцо — 1 штука

Пицца итальянская



Для теста:

- 0,5 ст. теплой воды
- 2ст. ложки меда
- 1 ч.л. сухих дрожжей
- 1 ст. ложка подсолнечного масла
- 2,5 ст . муки, соль.

Для начинки:

кетчуп, лук репчатый
перец болгарский
колбаса, помидор
сыр твердый.

Мед растворить в воде, всыпать дрожжи и оставить на 5мин., затем добавить остальные ингредиенты и замесить тесто. Раскатать его, выложить на противень для пиццы, промазать кетчупом, лук, болгарский перец мелко порезать, колбасу и помидоры кружками, выложить на тесто, все засыпать сыром и отправить в разогретую духовку до 200-250С на 15мин., когда сыр начнет плавиться, достаем пиццу.

Плов с курицей



- В хорошо разогретый казан налить 250 мл подсолнечного масла, добавить нарезанный кубиками лук, обжарить до золотистого цвета. Затем положить кусочки курицы, предварительно посолив и добавив специи. Тушить до полуготовности, периодически помешивая. Затем добавить морковь, нарезанную соломкой, после этого уже не перемешивать! Через 5 минут добавить рис, положив в центр казана головку чеснока. Залить горячей водой (в пропорции 1:3), поставив на максимальный огонь. После испарения основного количества воды, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышку и тушить до готовности. Перед подачей на стол перемешать. Приятного аппетита !!!

Салат « Варежка Деда Мороза»



- Перец болгарский-1шт
- Огурец свежий-1шт.
- Помидор свежий-1шт.
- Рис вареный-1стакан
- Яйцо отварное-2штуки
- Сырок плавленый-1шт.
- Печень трески-1 баночка
- Майонез- по вкусу
- 1 слой печень трески. 2 слой яйцо тереть на крупной тёрке. 3 слой помидор резать кубиками. 4 слой огурец тереть на крупной тёрке. Затем выложить рис. Каждый слой смазывать майонезом. Украшаем «варежку» солёным сырком (тереть на тёрке) и мелко рубленным болгарским перцем.

Салат с кальмарами, креветками, ананасом.



- креветки очищенные-300г
- кальмары-300г
- свежий укроп-4 веточки
- ананас консервированный-250г
-
- свежий огурец-1шт.
- майонез-200г
- листовой салат-1 пучок
- соль

1.Замороженные креветки опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить в течение 5 минут.

2. Кальмары поместить в кастрюлю с кипящей, чуть подсоленной водой и отварить 2-3 минуты. Остывшие кальмары нарезать соломкой.

- 3.Свежий огурец и ананасы нарезать мелкими кубиками.
- 4.Листовой салат выложить на блюдо.
- 5.Креветки, кальмары, ананасы, свежий огурец переложить в миску, заправить майонезом, посолить по вкусу, тщательно перемешать.
- 6. Готовое кушанье переложить на блюдо, выстеленное листьями салата, украсить веточками свежего укропа.

Торт « Изумление »



- Ингредиенты: 6 яиц, 1 ст. сахара, 130 г. муки
- 1 л. сливок, 4 ст. л. сахарной пудры, ваниль.
- На медленной скорости начала взбить яйца до крепкой пышной пены, затем добавить порциями сахар, продолжая взбивать. После этого, осторожно помешивая пластиковой лопаткой, всыпать муку. Форму выстелить пекарской бумагой, выложить тесто, разровнять аккуратно и поставить в разогретую до 180 градусов духовку.
- Пока выпекается корж, взбить сливки с сахарной пудрой и ванилином – это крем. Остывший бисквит разрезать на две части, промазать кремом и украсить фруктами.

Торт «Новогодняя ёлка»



- Тесто: 0.5 стакана меда, 0.5 стакана сливочного масла, 3 яйца, 4 стакана пшеничной муки, 2 чайные ложки корицы, 1.5 чайные ложки соды, 2 столовые ложки воды.
- Крем: 50 гр. сливочного масла, 1 яйцо, 0.5 стакана сахара, 3 столовые ложки муки, 2 стакана молока.
- Мёд растереть со сливочным маслом, добавить желтки и взбить, всыпать муку и корицу. Соду растворить в воде. Замесить тесто. Взбить белки и соединить их с тестом. Готовое тесто разделить на 4-5 частей, раскатать коржи, вырезать ёлочки, выпекать в духовке при средней температуре.
- Готовые коржи смазать кремом, «ёлочку» украсить декоративными кондитерскими посыпками.

Борщ со свеклой и говядиной



- Для 3 литров борща понадобится:
- полкило говядины с косточкой,
- 1 свекла средних размеров,
- 1 морковь,
- 1 небольшая капуста
- 1 перец болгарский,
- 5 картофелин,
- соль, чеснок, специи, зелень

Сначала варим говяжий бульон минут 40 на среднем огне. Мясо достаем, а бульон процеживаем, его должно быть 2/3 объема кастрюли. Режем или трем на терке свеклу, морковь и поджариваем на растительном масле, добавляем томатную пасту, разведенную на полстакана воды. Оставляем свеклу и морковь на слабом огне потушиться. Картошку, перец нарезаем кубиками, капусту - соломкой и отправляем в кастрюлю. Когда они почти готовы, добавляем заправку из свеклы и моркови. Мясо срезаем с кости, нарезаем кубиками и кладем в борщ. Накрываем борщ крышкой и на минимальном огне оставляем на 15 минут.

Перед подачей на стол в тарелку добавляем сметану.

Квашеная капуста



- 2кг капусты,
- 2 шт. моркови
- Маринад:
 - 1 литр воды, 2 столовые ложки соли, 1 стакан сахара, 1/3 стакана уксуса(9%),
 - 1 столовая ложка растительного масла
- Нашинковать овощи, перемешать, залить кипящим маринадом, выдержать 6 часов.
- Можно украсить клюквой или луком.

Салат "КРАСНАЯ РЫБКА"



- Семга слабосоленая 300г, огурцы свежие 3 шт., яйца вареные 5 шт., сыр 300г, майонез, лимон, маслины, зелень
- - 1 слой: семгу нарезать небольшими кусочками и выложить на дно салатницы
- - 2 слой: огурцы нарезать небольшими кусочками и выложить на красную рыбу
- - 1 и 2 слои намазать майонезом
- - 3 слой: натерые на крупной терке желтки выложить
- - 4 слой: натертый на крупной терке сыр выложить
- - 3 и 4 слои намазать майонезом
- - 5 слой: натерые на крупной терке белки выложить
- - сверху украсить лимоном, маслинами и зеленью (я сделала Снеговика с метлой)

Шашлык



- -мясо свинина 2 кг.
 - -300 г. лука
 - -200 г кетчупа
 - -200 г майонеза
 - - 3 ст. л. приправы, соль.
-
- Мясо порезать небольшими кусочками, лук - полукольцами, добавить специи, кетчуп, майонез и перемешать.
 - Мариновать в холодном месте 5-7 часов. Перед приготовлением посолить. Жарить над раскаленными углями.

Салат «Подсолнух»



- - куриная грудка 300 г, морковь 1 шт., лук 1 шт., яйца вареные 5 шт., ананасы резаные 1 б., сыр 300г, маслины черные без косточек 1 б., чипсы 1 п., майонез, масло оливковое 2 ст.л.
- - 1 слой: куриную грудку нарезать небольшими кусочками и выложить на дно блюда
- - 2 слой: нарезанный мелко лук и натертую морковь слегка подсолить, поджарить на масле, дать остыть и выложить на куриную грудку
- - 1 и 2 слои намазать майонезом
- - 3 слой: натертые на крупной терке белки выложить
- - 4 слой: ананасы выложить
- - 3 и 4 слои намазать майонезом
- - 5 слой: натертые на крупной терке желтки выложить
- - 6 слой: натертый на крупной терке сыр выложить
- - 5 и 6 слои намазать майонезом
- - сверху уложить в виде семечек разрезанные пополам маслины
- - чипсами, как лепестками, оформить края

Чак-чак



- Тесто: мука – 500 г., яйца - 5 шт., молоко - 4 ст. л., масло сливочное - 1 ст. л., сахар - 2 ст. л., соль - 1 щепотка
- Сироп: мед - 300 г., сахар - 0,5 стакана
- 1. Растереть желтки с сахаром и маслом добела, посолить, добавить взбитые отдельно белки, молоко. Все хорошо перемешать и замесить на этой основе крутое тесто. (Всыпать половину муки, налить в полужидкое тесто 1ст. ложку водки. Если тесто будет недостаточно крутым — добавить еще муки).
- 2. Раскатать пласт толщиной 2-3 мм и нарезать, как лапшу, полосками, шириной 0,5 см. Эту лапшу либо нарезать кусочками длиной 2-2,5 см, либо скатать в жгутики, которые нарезать кусочками длиной 1,5 см.
- 3. Масло растопить в казане, обжарить в нем полученное измельченное тесто до золотистого цвета, чак-чак высыпать на решето или в большое сито, дать стечь лишнему маслу и остудить.
- 4. Мед растопить, добавить в него сахарный песок, дать прокипеть так, чтобы выделилась пена, которую необходимо убрать. Сироп варить до консистенции карамели.
- 5. Снять сироп с огня, всыпать в него обжаренную лапшу, быстро и равномерно перемешать. Переложить горячий чак-чак в смазанную маслом тарелку слоем 2,3 см. Когда чак-чак остынет, нарезать его ромбиками или квадратиками.

Финики в шоколаде.



- Для теста: 4 яйца, соль, сода, мука.
- 1. Замесить крутое тесто.
- 2. Раскатать на тонкие коржи.
- 3. Нарезать на тонкие полоски.
- 4. Жарить на подсолнечном масле.
- Для шоколада: 6 ст.л. сахара, 2 ст.л. какао, 10 ст.л. молока. Варить на слабом огне 10 минут.
- Залить готовые финики шоколадом, перемешать, дать остыть.

Блинный пирог



- Тесто: 1ст. л. молока, 1 яйцо, соль, 1ч.л. сухих дрожжей, 0,5 ст. муки, 1ч. л. сахара, 1ст.л. растительного масла.
- Начинка: поджарить порезанные тонкими пластинками шампиньоны с луком, солью и перцем. Дать остыть, добавить кружочки свежего помидора, маслина, натертый сыр, зелень - все перемешать.
- Испечь блины, смазать их сливочным маслом. На пирог нужно 4 блина. На 3 понемногу выложить начинки, а на верхний - тонкие кружки помидора и тертый сыр. Поставить блинный пирог в разогретую духовку, чтобы помидоры испеклись, а сыр расплавился.

Салат с кальмарами, креветками, ананасом.



- креветки очищенные-300г
 - кальмары-300г
 - свежий укроп-4 веточки
 - ананас консервированный-250г

 - свежий огурец-1шт.
 - майонез-200г
 - листовой салат-1 пучок
 - соль
- 1.Замороженные креветки опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить в течение 5 минут.
 2. Кальмары поместить в кастрюлю с кипящей, чуть подсоленной водой и отварить 2-3 минуты. Остывшие кальмары нарезать соломкой.
- 3.Свежий огурец и ананасы нарезать мелкими кубиками.
 - 4.Листовой салат выложить на блюдо.
 - 5.Креветки, кальмары, ананасы, свежий огурец переложить в миску, заправить майонезом, посолить по вкусу, тщательно перемешать.
 - 6. Готовое кушанье переложить на блюдо, выстеленное листьями салата, украсить веточками свежего укропа.

Суп с фрикадельками



- Мясной бульон (вода)-1,5 литра
- Лук- 1шт.
- Морковь – 1 шт.
- перец болгарский – 1шт.
- картофель – 3шт.
- масло растительное 1 ст. л.
- Фарш мясной – 300 гр.
- Яйца куриные – 1шт.
- Соль, зелень, перец черный – по вкусу
- Лук мелко порезать, обжарить на сковороде. В фарш добавить часть лука, яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Влажными руками при помощи чайной ложки сформировать фрикадельки.
- К оставшейся части лука добавить мелко нарезанную морковь, перец болгарский – слегка обжарить.
- В кастрюле довести до кипения бульон или воду, переложить фрикадельки, порезанный кубиками картофель, варить до готовности, в конце добавить обжаренные овощи, зелень.
- На стол подавать со сметаной.

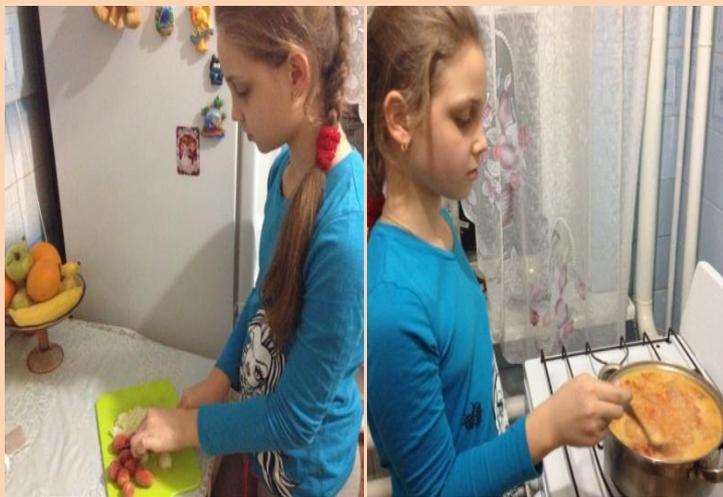
Салат с кальмарами, креветками, ананасом.



- креветки очищенные-300г
 - кальмары-300г
 - свежий укроп-4 веточки
 - ананас консервированный-250г

 - свежий огурец-1шт.
 - майонез-200г
 - листовой салат-1 пучок
 - соль
- 1.Замороженные креветки опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить в течение 5 минут.
 2. Кальмары поместить в кастрюлю с кипящей, чуть подсоленной водой и отварить 2-3 минуты. Остывшие кальмары нарезать соломкой.
- 3.Свежий огурец и ананасы нарезать мелкими кубиками.
 - 4.Листовой салат выложить на блюдо.
 - 5.Креветки, кальмары, ананасы, свежий огурец переложить в миску, заправить майонезом, посолить по вкусу, тщательно перемешать.
 - 6. Готовое кушанье переложить на блюдо, выстеленное листьями салата, украсить веточками свежего укропа.

Суп с пшеном по- калачеевски



- пшено -2 ст.л
- вода -2 л.
- картофель -2 шт.
- лук -1шт.

- морковь -1шт.
- льняное масло -1 ст.л.
- помидор -1шт.
- соль и зелень по вкусу

- Промыть пшено и всыпать в подсоленную, кипящую воду.
- Картофель нарезать кубиками 1,5 см, лук и морковь соломкой – все в кастрюлю. Когда закипит, варить 20 – 25 минут.
- Добавить помидор, льняное масло и зелень. Кипит 5 минут и готово.

Витамины

- это полезные вещества, которые *укрепляют иммунитет* и влияют на рост и развитие человека.

Перечень полезных витаминов и продукты, содержащие их:

Витамин А – укрепляет иммунитет, зрение. Содержится в *печени, яйцах, моркови.*

Витамины серии В1-В12 участвуют в процессе пищеварения, повышают защитную функцию организма, влияют на память и психику. Содержится в *пшене, фасоли, темных сортах риса, гречневой крупе, мясе, рыбе семейства лососевых, семенах кунжута и тыквы.*

Витамин С - очень важный витамин в борьбе с простудными заболеваниями, а также укрепляет иммунитет. Содержится в *цитрусовых, киви, сладком перце, смородина.*

Витамин Д – укрепляет кости и улучшает состояние кожи. Содержится в *икре, печени трески, грибах, петрушке, твороге и сыре.*

Витамин Е – сильный антиоксидант. Содержится в *растительных маслах, яйцах, зелени, брюссельской капусте.*



Углеводы

-это главный поставщик энергии для нашего тела.

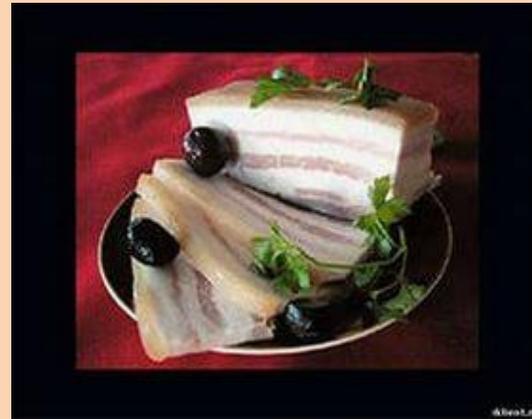
К ним относятся сахар и крахмал.

Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты (яблоки, киви, виноград, клубники, апельсины)



Жиры

обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела. Источником жиров является сливочное и растительное масло, маргарин, сметана, сало.



Белок

– это строитель тела, один из самых важных элементов, без которого наш организм и тело не сможет существовать.

Особенно нужен он для роста и развития человека, обмена веществ в организме.

Белками богаты творог, молоко, сыр, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.



Правильное питание – это просто!

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?»

Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

А другой предупреждал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас – это здоровье, только когда его у нас уже нет».

Прислушайтесь к словам мудрецов и твердо запомните, что надежнее всех о своем здоровье можешь позаботиться только ты сам.

Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.

Есть такая пословица: «Человек есть то, что он ест». Вот какое важное место в жизни человека занимает еда. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусностей, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

Организм человека для поддержания здоровья требует разнообразные питательные вещества. Существует 4 основные группы питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины. Различные виды пищи богаты разными питательными веществами.

20 самых полезных продуктов питания для здоровья

- **1. Томаты**
- Содержат витамин С, поддерживают в здоровом состоянии сердечнососудистую систему, а также способны предупреждать развитие ряда видов рака.
- **2. Овсяная каша**
- В ней содержится большое количество витамина Е, а также протеин и клетчатку, жизненно необходимую для нормальной работы организма человека.
- **3. Киви**
- В нем в достаточном количестве содержатся витамины А, С и Е, а в семенах фрукта имеются жирные кислоты Омега-3.
- **4. Черный виноград**
- В его состав входят антиоксиданты флавоноиды. Ягоды черного винограда способны предотвращать образование злокачественных опухолей, а также способствуют поддержанию сердца в здоровом тонусе.
- **5. Апельсины.**
- Они богаты витамином С, а также пектинами, которые снижают в организме уровень «плохого» холестерина.
- **6. Брокколи.**
- Аскорбиновой кислоты в брокколи в 2.5 раза больше, чем в citrusовых. Это источник минеральных веществ: калия, кальция, фосфора, натрия, железа.
- **7. Авокадо.**
- Плоды богаты полиненасыщенными жирными кислотами, стабилизирующие в крови уровень сахара.
- **8. Кресс-салат**
- Главное богатство- витамины С, Е и А, кальций, железо, йод и фолиевая кислота.
- **9. Чеснок.**
- Он содержит в себе стабилизирующий кровяное давление аллицин.
- **10. Оливковое масло.**
- Оно богато антиоксидантами, олеиновой кислотой, которая снижает уровень холестерина в крови.

20 самых полезных продуктов питания для здоровья

- **11. Яблоки.**
 - Содержат витамин С, витамины группы В. Улучшают пищеварение, микрофлору кишечника, выводят токсины из организма. Введите себе в правило съедать в день по одному яблоку.
- **12. Тыква.**
 - Мякоть содержит витамин С, В1, В2, сахара, клетчатку, много калия, железа. Тыква полезна при почечных заболеваниях, тыквенный сок растворяет камни в почках, мочевом пузыре.
- **13. Морковь.**
 - В большом количестве содержит в себе бета-каротин. Морковь- поливитаминное и укрепляющее средство, рекомендуемое при заболеваниях сердца, желудка, а также при ухудшении зрения.
- **14. Капуста**
 - Много витамина С. Капуста помогает бороться с ожирением, обладает противосклеротическим действием.
- **15. Сельдерей**
 - В листьях содержится много каротина, витамина А, Е, К, С. Сельдерей благотворно влияет на работу сердца, нервной системы на процессы кроветворения.
- **16. Гречка.**
 - Богата железом и кальцием. Разжижает кровь, поэтому полезна при атеросклерозе, гипертонии, при заболеваниях сосудов.
- **17. Зелень.**
 - В ней содержится огромное количество витаминов и легкоусвояемых аминокислот. Зеленые растения- источник клетчатки, которая помогает очистить стенки пищеварительного тракта.
- **18. Яйца.**
 - Богаты макро и микро элементами, содержат в себе витамин Е. Это отличный источник белка. Яйца препятствуют старению.
- **19. Творог.**
 - Богат кальцием, который укрепляет кости, зубы и ногти.
- **20. Орехи.**
 - Содержит йод, необходимый для нормального функционирования щитовидной железы, витамины группы В, необходимые для работы мозга, витамин Е, который поддерживает эластичность кожи, придает здоровый цвет лица.

- Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и веселым,
Дать совет я вам готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.

Пейте соки, ешьте фрукты!

Это вкусные продукты.

Витамины принимайте

И здоровье укрепляйте.

Литература:

Интернет – источники

Собственные наблюдения

Газета «Первое сентября» Урок здоровья- №1 2002 г.

Газета «Первое сентября» Аукцион «Правильное питание» № 16 2003 г.

Журнал «Начальная школа» Наше здоровье: витамины № 1 2009 г.

Журнал «Начальная школа» *Здоровое питание №5 2009 г.*