

**«Если хочешь быть
здоров –
правильно питайся!»**



Энциклопедия ЮНЫХ поварят



**Коллективный проект
учащихся 4 класса
ГБОУ СОШ №1 г.о.
Чапаевск**

Актуальность

Мы покушать очень любим.
Выбрать есть нам из чего,
Ведь готовят наши мамы
Очень вкусно, хорошо!

Ну, а вдруг, в командировку
Мама срочно убыла?!
Значит быть нам всем
голодным,
Прощай, любимая еда?

Как – то сразу стыдно стало
За беспомощность свою,
Срочно принимать решение –
Вот что нужно нам, друзья.

Цель и задачи

**Мы поставим себе цель
И стремиться будем к ней:
«Любишь кушать каждый день –
Не ленись и будь смелей.
Научись готовить сам
И проблема решена.»**

- Что же надо для решения:**
- ✓ знать название продуктов;
 - ✓ пользу их, а может вред;
 - ✓ обработку и хранение;
 - ✓ не забыть про витамины.
 - ✓ Ну, а главное - рецепт;
как готовить: что , за чем
резать, жарить или варить.

Витамины - наши друзья

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате,
Съешь меня - и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь -
В ягоде меня найдешь -
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съешь лимон,
Хоть и очень кислый он.



Будь
здоров ...!



ВИТАМИН

D

Я - полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи -
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтрак омлетанку
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.



Что мы узнали про кашу

Это интересно знать

- ❖ Каша - исконно русское блюдо. Кашу варили на свадьбах. Свадебный пир на Руси назывался кашею.
- ❖ Каша была обрядовым блюдом. Без неё не обходились рождественские праздники, родины, крестины, похороны и многие другие события в жизни народа.
- ❖ Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.
- ❖ Закладку и окончание строительства дома всегда отмечали угощением кашей.
- ❖ В день Акулины - гречишницы готовили гречневую кашу для путешественников и бездомных..
Гречиха пользовалась у русского народа особым уважением. Не случайно ее называли "княгиней".

Из истории «Знаете ли вы?»

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тысяч лет.

Рис и гречиху – всего 4 тыс. лет.

Самая «молодая» в этом списке – кукуруза, ей всего 3 тыс. лет.

Овес был известен грекам и римлянами Но употреблять его в пищу, как геркулесовую кашу, стали только в 13 веке шотландцы.

Ячмень упоминается в Библии более 20 раз, а в древних израильских книгах он называется одним из плодов Земли Обетованной.

Муку из ячменя - цампу употребляли и в горах Тибета 2,5 тысяч лет назад.

Нашим предкам каша была известна более 1000 лет назад - именно таков возраст каши, обнаруженной в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине.

Что мы узнали про кашу

Гречневая каша - укрепляет иммунную систему

Геркулесовая каша помогает работе мозга и является думающим, запоминающим и воспроизводящим «устройством» нашего организма

Манная каша полезна для восстановления сил в период выздоровления

Пшённная каша улучшает работу нервной системы и органов кровообращения

Рисовая каша благотворно влияет на формирование костной системы и умственное развитие детей

Ячневая - укрепляет стенки сосудов, устраняет отложение жировой ткани

Пшеничная - обеспечивает полноценную работу нервной системы

Гороховая - способствует росту мышц, полезна страдающим анемией

Кукурузная - способствует очищению крови, минимизации случаев инфарктов и инсультов

Льняная – уникальная, содержит 18 аминокислот из 22 имеющихся у человека; снижает риск заболевания злокачественными опухолями

Каши готовят рассыпчатыми, крутыми, вязкими, жидкими;

с мясом, рыбой, ливером, мозгами, грибами, луком;

на молоке, воде, сливках, сметане, бульоне и различных соках;

из них делали запеканки, перепечи, сальники, крупеники, гречневвики, или гречаники.

Но в кашу можно добавить ещё ягоды, фрукты, изюм, варенье. А кто не любит сладкие каши, может положить орешки.

Что мы узнали про кашу

«Суворовская» каша

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода армии Суворова через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть - чуть гороха, пшена, перловки, гречихи. Чем же накормить истощенных солдат? Суворов приказал всё варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно. Такую кашу называют сейчас «суворовской»

О пользе каши люди знали еще в древности и сложили о каше много пословиц и поговорок.

**Каша - матушка наша,
Хлебец ржаной - отец родной.**

Щи да каша - сила наша.

Хороша кашка, да мала чашка.

Что мы узнали про кашу



Косметика из каши

Любую свежесваренную теплую кашу можно использовать в качестве маски, наложив ее обильным слоем на лицо, и смыть теплой водой через 15-20 минут.

Добавляя различные компоненты - мёд, молоко, кисломолочные продукты, фрукты или фруктовые соки – мы можем придать маскам различные дополнительные свойства:

отбеливающие, смягчающие,
увлажняющие, питательные,
подтягивающие и т. д.



Наши семейные рецепты

Репина Вика



Рисовая молочная каша

Рис (на кашу лучше круглый брат) в пропорции: один стакан крупы на один литр молока.

Если хотите дома приготовить нормальную молочную кашу, просто не пытайтесь её варить сразу до готовности. Берите больше молока на пропорции. Варите крупу в молоке после закипания 1-2 минуты помешивая. Затем снимайте кастрюлю и ставьте в теплое место. Можно даже накрыть чем-нибудь. Через какое-то время крупа разбухнет и вы получите вкусную и густую кашу.

Что мы узнали про цветную капусту

Историческая

До сих пор историки не уверены, где же находится родина **цветной капусты**. Некоторые называют Кипр, некоторые – Китай. До Англии она доехала в 17 веке, а до России еще позже - в 18 веке.

Стоила **цветная капуста** очень дорого.

До сих пор англичане говорят: **«лучшие из цветов — цветы капусты»**.

Витамины

В цветной капусте содержится много витамина С, В.

Есть также жиры и углеводы, органические и ненасыщенные жирные кислоты, крахмалы, сахара;

макроэлементы – калий, кальций, хлор, фосфор, магний, сера, натрий;
микроэлементы – медь, железо, марганец, цинк, молибден, кобальт.

Наши семейные рецепты



Стремилась я на
Аникина
славу.
Альбина

Голова белая,
кудрявая.

Обваляй меня в
муке,

Да пожарь на
сковороде.

Буду-буду я вкусна

И нежна, и з



Цветная капуста в кляре.

Ингредиенты:

- один килограмм цветной капусты
- четыре яйца
- три стол. ложки муки
- масло растительное
- соль по вкусу
- горсть тертого сыра

Учусь ГОТОВИТЬ сама

1. Первым делом, цветную капусту хорошенько вымыть и дать ей обсохнуть. Чтобы удобнее было готовить, капусту разобрать на соцветия и отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде.



2. Для кляра смешать натёртый на тёрке сыр, яйца.. Всё хорошо взбить венчиком и теперь в эту смесь постепенно добавить муку, всё хорошенько перемешать. Кляр по консистенции должен быть как тесто на оладьи.



3. На сковороду налить растительное масло и хорошо его разогреть. Соцветия цветной капусты обмакнуть в кляр, выложить на сковороду и жарить до золотистой корочки.



Что мы узнали про картофель

Немного исторического пути картошки в Россию.

В Россию первую партию картофеля прислал **Петр I**, с наказом разослать по всем губерниям для выращивания. Но этой прекрасной затее Петра I не суждено было осуществиться при его жизни. Не удалось распространить картофель в России и **Екатерине I**. Согласно историческим документам в 1765 году в Москву из Германии были выписаны 57 бочонков картофеля, чтобы помочь голодавшим крестьянам Финляндии. По повелению императрицы, по всей империи были разосланы клубни картофеля и наставления по его разведению. Контроль за исполнением этого мероприятия осуществляли местные губернаторы. Но затея провалилась - народ упорно не желал допускать на свой стол иноземный продукт. Когда Западная Европа во всю уже выращивала картофель, россияне, в большинстве своем обходились репой. Вплоть до второй половины XIX века картофель, несмотря на грозные указы правительства, так и не занял достойного места в питании россиян.

«Декоративный цветок, лекарство от всех болезней, яд истребляющий насекомых, средство для выведения пятен, универсальное удобрение, пищевое сырье из которого можно приготовить хлеб, крахмал, пудру»

Пройдя долгий путь несправедливого осуждения, картофель все же завоевал себе прочное и почетное место на обеденном столе!



Наши семейные рецепты

Жучкова

Настя



Пословицы про картошку

«Ели да береза – чем не дрова,
соль да картошка - чем не еда.»

«Картошка-это второй хлеб!»

Картошка - пюре

Состав:

- 1) 6-7 средних картофелин,
- 2)сливочное масло 50 грамм,
- 3)соль по вкусу,
- 4)молоко 100 мл.

Способ приготовления:

Первым делом отвариваем чищенную картошку до готовности в чуть подсоленной воде.

Сливаем отвар. Пока картошка не остыла начинаем мять ее толкушкой, добавляя при этом молоко, лучше если оно будет теплым, а не холодным.

В самом конце процесса добавляем масло и размешиваем. Накрываем крышкой и даем постоять минут 10. При подаче на стол украшаем зеленью.

Приятного аппетита!!!

Что мы узнали про салат

Историческая справка



Салат Греческий – один из самых вкусных и полезных салатов. В Греции этот салат называется Деревенский. Испокон веков греки выращивают свежие и полезные овощи и оливки. Главный ингредиент Греческого салата – традиционный сыр Фета из овечьего или козьего молока.

Витамины

Салат содержит:

- ✓ питательные белки и кальций;
- ✓ оливковое масло – источник витамина Е, а оливки улучшают работу печени;
- ✓ болгарский перец содержит витамин С;
- ✓ огурцы и помидоры богаты пищевыми волокнами и клетчаткой, которые полезны для пищеварения.



Бахвалова Настя

Наши семейные рецепты

Приятного аппетита!

Греческий салат

Необходимые продукты:

- помидоры



- огурцы



- болгарский перец



- сыр Фета



- оливки



- репчатый лук



- оливковое масло, соль



Способ приготовления:

- ❖ помидоры и огурцы порезать ломтиками,
- ❖ болгарский перец порезать соломкой,
- ❖ репчатый лук порезать полукольцами,
- ❖ оливки порезать пополам.
- ❖ Посолить, заправить оливковым маслом и перемешать.
- ❖ Выложить на тарелку, сверху посыпать кубиками сыра Фета.

Что мы узнали про

блины Историческая справка

Блины считаются одним из самых любимых русских блюд. История их создания покрыта тайной.

Существует много версий возникновения этого кулинарного изделия. Некоторые русские историки считают, что **дрожжевые блины** появились на Руси в 1005-1006 годах. До крещения Руси блины являлись жертвенным хлебом. Блины пеклись на Руси в течение всего года, а с XIX века они стали основным угощением во время **Масленицы**. Возможно потому, что круглый блин олицетворял солнце.

Вот одна из версий появления блинов. **Однажды, разогревая овсяный кисель, наш предок зазевался, и кисель поджарился и подрумянился, так получился первый блин.** По мнению историка В. Похлебкина, блины появились на Руси до IX в., и само слово «**блин**» - это искаженное слово «млин», берущее начало от слова «молоть». Таким образом, слово «млин» - это мучное изделие.

Что мы узнали про блины

Состав блинов

Польза блинов и витаминно-минеральный состав зависят от исходных продуктов.

Это: ретинол, тиамин, ниациновый эквивалент, рибофлавин;

соединения калия, натрия, магния, железа, фосфора, кальция, кобальта, меди;

витамины группы В, Е, РР,

Блины в кулинарии

Мука, жидкий молочный продукт и яйцо - основные ингредиенты для приготовления блинов. А дальше включается фантазия и пристрастие повара (калоризатор).

Мука может быть пшеничной, ржаной, гречнево
й, из высушенной клетчатки овощей и фруктов.

Молоко заменяется кефиром, ряженкой, сливками разной жирности.

А яйца спокойно используются от перепелиных до страусиных - на что хватит денег и выдумки.

Наши семейные рецепты!



Ищенко Даша и Таоя



БЛИНЫ «ВКУСНЯШКИ».

Продукты:

- 1 стакан кефира
- 2 стакана муки
- 2 ст. ложки сахара
- 1\2 ч. ложки соли
- 1\2 ч. ложки соды
- 1 яйцо

Все продукты перемешать и выпекать на сковороде с маслом на медленном огне.

**Где блины, тут и мы;
где с маслом каша —
тут и место наше.**



**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!**



Заключение



С мамой вместе у плиты мы не раз стояли
И старались заучить алгоритм готовки.
Получилось всё у нас не с первого разочка,
Видно опыт маловат, нужна и тренировка.



Тренируемся теперь мы по воскресеньям,
Укрепляем нашу память, быструю сноровку



Проведём мы мастер - класс для наших одноклассников
И расскажем им о правильном питании.

А потом, накроем стол с нашим угощением,
Пожелаем от души:

«ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!»



Вывод

«Учиться всему, всегда и везде!» –

Таков наш девиз по жизни.

А в нашем проекте учились мы

- ❖ **ставить цель;**
- ❖ **планировать действия;**
- ❖ **находить исторические сведения;**
- ❖ **перенимать опыт родителей;**
- ❖ **практически участвовать в приготовлении блюд;**
- ❖ **делиться с одноклассниками знаниями.**

Наши источники

УМК «Разговор о правильном питании»
авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова.

Книга о вкусной и здоровой пище. - М.Изд – во
Эксмо, 2004. – 592 с.

Семья и дом. «Домашняя энциклопедия» ;
радел «Красна изба пирогами».
Краснодар «Советская Кубань» 1998. – 432 с.

Интернет;

Кулинарные рецепты наших мам.



Руководитель проекта

учитель 4б класса ГБОУ
СОШ №1

мельчева И.



