

ПРОЕКТ
«Школа
Кулинарв.
Книга
здорового
питания»

Работу выполнил
ученик 3 А класса
Гонежук Ислам
Учитель: Панеш Ф. А.

Цель проекта:

- знание основ правильного питания;
- знание свойств продуктов и их воздействия максимуму используя все полезные вещества;
- знание правил подачи блюд и приема пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи;
- экономичное отношение к продуктам питания.

Питание является жизненно необходимостью человека. Пища оказывает на человека значительное влияние. Она дает энергию, силу, развитие, а при грамотном ее употреблении - и здоровье. Здоровье человека на 70% зависит от питания. Очень часто пища является основным источником большинства заболеваний, однако с ее же помощью можно и избавиться от многих болезней. Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ - вот не полный перечень современных заболеваний, вызванных не правильным питанием.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактики заболеваний.

С помощью здорового питания и здорового образа жизни можно:

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье;
- оставаться стройными и молодыми;
- быть физически и духовно активными;

Основы правильного питания

1. Пища должна быть свежей.
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.
4. Сезонность питания.
5. Ограничение в питании.
6. Определенное сочетание продуктов.
7. От пищи должно поступать максимум удовольствия.

Рецептом здорового питания можно назвать блюдо: «торт без выпечки» «зимняя елочка»

Состав продуктов:

200г кукурузных хлопьев,

150 г сливочного масла,

Полная столовая ложка меда,

500г густой сметаны,

½ стакана сахара,

Пакетик желатина(2 столовые ложки)

Чайная ложка ванильного сахара,

Лимонная кислота – на кончике ножа.

Для украшения: 2 киви, несколько ягод клюквы, немного кокосовой стружки.

Способ приготовления:

Сметану соединяем с сахаром и лимонной кислотой, миксером взбиваем в пышную массу до полного растворения сахара. Желатин заливаем половиной стакана горячей воды, тщательно размешиваем до полного растворения желатина. Затем постепенно

вводим воду с желатином в сметанный крем, постоянно взбивая миксером. Даем сметанной массе немного постоять или же на несколько минут поставить в холодильник, чтобы крем «схватился». Киви очищаем, режим на тонкие полу-кружочки. Сметанную массу выкладываем на застывшие хлопья, разравниваем, сверху выкладываем киви в форме елочки, украшаем ягодками клюквы и посыпаем кокосовой стружкой. Затем ставим в холодильник до полного застывания. Перед подачей на стол, раскрываем съемную форму, аккуратно отрываем пергаментную бумагу и нарезаем на порционные кусочки. Приятного аппетита!



Вывод: С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.