**Окружающий мир. 3 класс**

**Раздел:** «Мы и наше здоровье»

**Урок:** Проект «Школа кулинаров»

**Цель проекта:** создать книгу рецептов полезных салатов от 3«В» класса.

**Форма работы:** индивидуально

**Задачи:**

* узнать, какие продукты полезны для полноценного роста и развития подростка;
* разработать рецепт малокалорийного салата.

**Этапы работы:**

1. Найти вкусные и полезные продукты.

2. Выявить «вредную» пищу.

3. Записать свой салат.

4. Сделать вывод – питаться надо правильно.

**Способ оформления результатов:**

«Книга рецептов полезных салатов от 3«В» класса»

* Название салата
* Ингредиенты
* Способ приготовления
* Фото салата
* Приятного аппетита!

**ИТОГИ ПРОЕКТА**

 Я узнала, что правильное питание очень важно для детей и подростков.

В период **с 10 до 13 лет,** все силы организма подростка направлены на активный рост, поэтому требуется повышенное количество **кальция.** Нехватка кальция может привести к различным заболеваниям. Чтобы избежать этого, надо включить в рацион питания подростков молочные продукты: творог, молоко, кефиры и йогурты. Так же не стоит забывать и о животном **белке,** ведь в период бурного роста нужен строительный материал для мышц, который содержится в мясе.

Нужно избегать продуктов с высоким содержанием **жиров, соли и сахара.** (соленые огурцы, помидоры; копченая рыба, мясо; колбасы, острые салаты, сухарики, чипсы, шоколад, конфеты, торты, пирожные и др.)

Питание подростков должно быть **четырёх-разовым**.

**Продукты, необходимые для полноценного роста и развития подростка.**

1. **Углеводы.** Это основные поставщики энергии, которая так необходима при
быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

2. Продукты, содержащие **белок.** Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это
главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. В мясе,
особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого может проявиться
анемия.

3. **Растительная клетчатка и витамины.** Это овощи и фрукты. Клетчатка
необходима для правильной работы пищеварительной системы. Витамины
необходимы для сохранения и укрепления здоровья.

4. **Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Они
обеспечивают организм энергией и служат строительным материалом. Употребление этих продуктов может помочь подростку избежать проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

5. **Молоко и кисломолочные продуты.** (творог, йогурт, кефир...) Это незаменимые
поставщики кальция, витамина В и фосфора в питании подростков.

6. **Чистая питьевая вода.** Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчёта 30мг на 1 кг массы тела.

**Кулинарная книга полезных рецептов от**

*Шеламовой Виктории ученицы 3 «В» класса*

«Тропическая фантазия»

**Витаминный, полезный для здоровья салат из фруктов**

 **Ингредиенты:**

 Апельсин – 3 шт.

 Мандарин – 4 шт.

 Банан – 2 шт.

 Яблоко – 2 шт.

 Груша – 2 шт.

 Киви – 3 шт.

 Грецкие орехи – 50 г

 Йогурт – 250 г

Можно добавить ананас и украсить фруктами



 **Способ приготовления:**

Фрукты, овощи, друзья,

Нам не есть никак нельзя!

Апельсины, мандарины –

Склад огромный витаминов.

Витамины В и С

Отразятся на лице.

Нам помогут в спорте, в жизни.

Укрепят иммунитет!

Ешьте, дети, фрукты эти

Ждёт здоровье вас! Привет!!!

Вымыть фрукты, очистить

от кожуры. Нарезать кубиками.

Измельчить грецкие орехи,

залить йогуртом. Перемешать,

выложить в салатник и украсить.

*Приятного аппетита!*



*Рецепт от Шеламовой Виктории*

*Ученицы 3 «В» класса*

**«Салат фруктовый»**



 Ингредиенты:

киви – 2 шт

мандарин – 4 шт

яблоко – 1 шт

банан – 2 шт

желатин – 2 ст. ложки

сметана – 250 г

вода – 2 стакана

сахарный песок – 0,5 стакана

Способ приготовления:

Фрукты нарезать кубиками. Желатин замочить в стакане кипячёной воды. Дать набухнуть желатину 40 – 60 минут. Нагреть, не доводя до кипения, добавить сметану, сахар, воду и залить фрукты. Поставить в холодильник.



 ***Приятного аппетита!***

Мы все любим вкусно поесть, но не задумываемся о качестве пищи, которую употребляем каждый день. Быстрая еда, красители, ароматизаторы, усилители вкуса, вкусовые добавки, искусственные заменители натуральных продуктов - всё это идёт не на пользу нашему организму. Такое питание вредит нашему здоровью. Вредное непродуманное питание влияет также на наши сосуды и сердце, нервную и костную системы. В результате ухудшается самочувствие. Правильное питание является без преувеличения залогом нашего здоровья.

Овощной салат Ням-Ням!

 Ингредиенты:

 Помидоры  Содержат витамины: А, D, E, C, группы В, K, PP.

 Огурцы Содержат витамины: Ретинол, группы В, С, Е, Н, РР, и др.

 Пекинская капуста  Содержит витамины:  A, B2, B1, B5, C, E, K, ниацин, фолиевая кислота, холин.

 Масло подсолнечное Содержит витамины: Е, F.

 Лимон Содержит витамины: А, группы В, С, Е.

Способ приготовления: овощи нарезать, посолить, заправить подсолнечным маслом, сбрызнуть соком лимона. Всё перемешать.

Приятного аппетита!

Работа над проектом понравилась, я запомнила, что:

**1) Питаться надо разнообразно.**

 Организм получает всё необходимое, если пища включает: яйца, молоко, творог, мясо,

 рыбу, овощи и фрукты, каши, хлеб.

**2) Питаться регулярно.**

 Кушать надо 4 раза в день, не позднее чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном можно

 выпить кефир, молоко.

**3) Не быть жадным в еде.**

 Лишние килограммы появляются от переедания. Это риск возникновения многих болезней, таких как сахарный диабет, болезнь сердца и сосудов.

Спасибо за внимание!!!