

С 17.10.22 по 23.10.22 в школе в рамках Недели здорового питания обучающимися начальной школы и классными руководителями был подготовлен проект: «Полезные дары осени».

# ПРОЕКТ ПОЛЕЗНЫЕ ДАРЫ ОСЕНИ

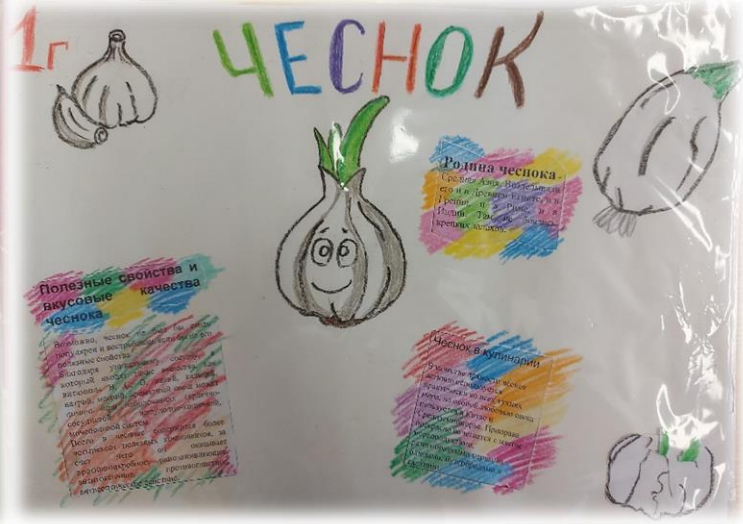
ВЫПОЛНЕНО УЧ-ся НШ ГБОУ ШК. №663 2022 г.



# ЧЕШНОК

**Полезные свойства и вкусовые качества чеснока**

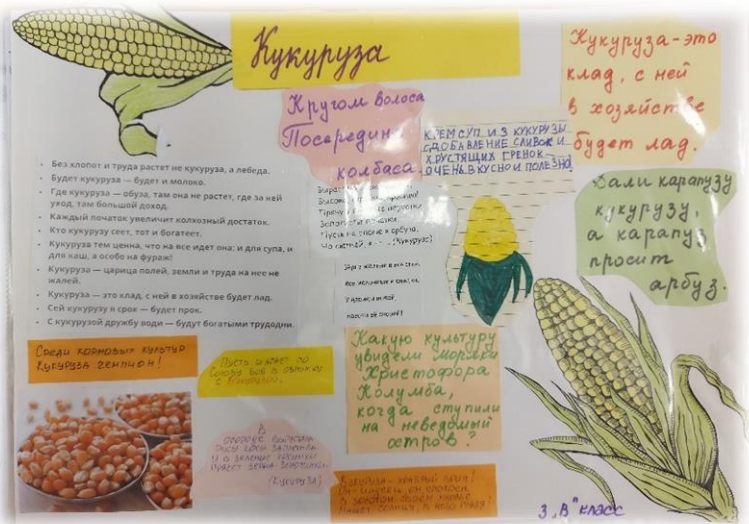
**Роль чеснока в кулинарии**



# Кукуруза

**Кукуруза - это клад, с ней в хозяйстве будетлад.**

**Били карпузу кукурузу, а карпузу просит арбуз.**



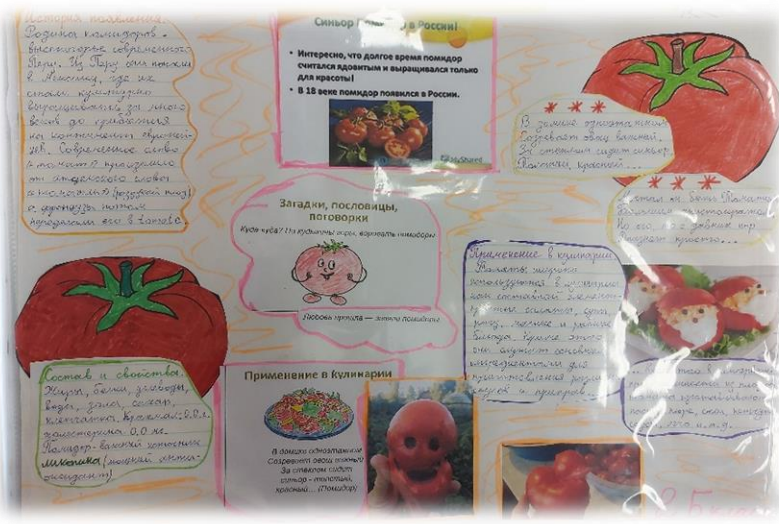
# ПОМИДОР

**Интересно, что долгое время помидор считался диковиной и выращивался только для красоты!**

**В 18 веке помидор появился в России.**

**Загадки, пословицы, поговорки**

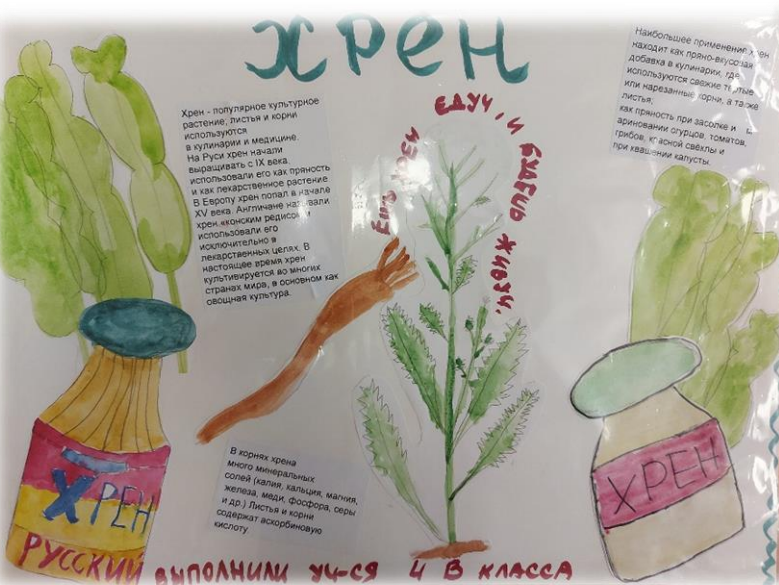
**Применение в кулинарии**



# ХРЕН

**Хрен - популярное культурное растение. Листья и корни используются в кулинарии и медицине.**

**В хрене много минеральных солей (кальций, калий, магний, и др.) Листья и корни содержат аскорбиновую кислоту.**



# КАПУСТА

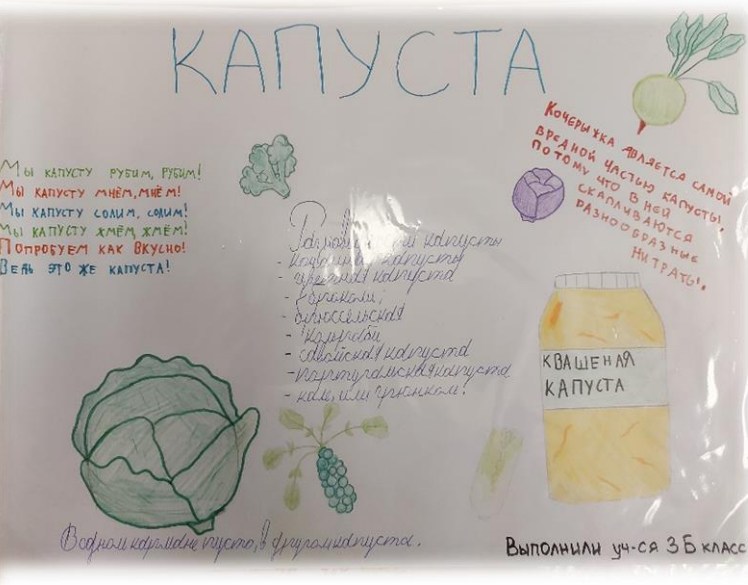
**Мы капусту рубим, рубим!**

**Мы капусту мнем, мнем!**

**Мы капусту солим, солим!**

**Мы капусту хмем, хмем!**

**Попробуем как вкусно! Ведь это же капуста!**





# Кабачок

Кабачок — это овощ, который относится к семейству тыквенных. Он имеет форму тыквы, но отличается тем, что его кожура не имеет жесткого покрытия, как у тыквы. Кабачок — это овощ, который относится к семейству тыквенных. Он имеет форму тыквы, но отличается тем, что его кожура не имеет жесткого покрытия, как у тыквы.

Кабачок — это овощ, который относится к семейству тыквенных. Он имеет форму тыквы, но отличается тем, что его кожура не имеет жесткого покрытия, как у тыквы.

Кабачок — это овощ, который относится к семейству тыквенных. Он имеет форму тыквы, но отличается тем, что его кожура не имеет жесткого покрытия, как у тыквы.

Выполнила ученица 4 класс

# Кабачок

Кабачок — это овощ, который относится к семейству тыквенных. Он имеет форму тыквы, но отличается тем, что его кожура не имеет жесткого покрытия, как у тыквы.

Кабачок — это овощ, который относится к семейству тыквенных. Он имеет форму тыквы, но отличается тем, что его кожура не имеет жесткого покрытия, как у тыквы.

Выполнила ученица 4 класс

# РЕПА

Репу можно использовать для приготовления салатов, супов, жареной репы и пюре. Репу можно использовать для приготовления салатов, супов, жареной репы и пюре.

Репу можно использовать для приготовления салатов, супов, жареной репы и пюре.

Выполнила ученица 4 класс

# СВЁКЛА

Свёкла — это овощ, который относится к семейству свёколовых. Она имеет форму корнеплода и отличается тем, что ее кожура имеет фиолетовый цвет, а внутренняя часть — красную.

Свёкла — это овощ, который относится к семейству свёколовых. Она имеет форму корнеплода и отличается тем, что ее кожура имеет фиолетовый цвет, а внутренняя часть — красную.

Выполнила ученица 4 класс

# БАКЛАЖАН

Баклажан — это овощ, который относится к семейству пасленовых. Он имеет форму грушевидного корнеплода и отличается тем, что его кожура имеет фиолетовый цвет, а внутренняя часть — белую.

Баклажан — это овощ, который относится к семейству пасленовых. Он имеет форму грушевидного корнеплода и отличается тем, что его кожура имеет фиолетовый цвет, а внутренняя часть — белую.

Выполнила ученица 1В класс

# Морковь

Морковь — это овощ, который относится к семейству зонтичных. Она имеет форму корнеплода и отличается тем, что ее кожура имеет оранжевый цвет, а внутренняя часть — белую.

Морковь — это овощ, который относится к семейству зонтичных. Она имеет форму корнеплода и отличается тем, что ее кожура имеет оранжевый цвет, а внутренняя часть — белую.

Выполнила ученица 1В класс



# КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Родиной этого растения считается Средиземноморье: вонем Сицилии в полах этого свирепствует и то, что адатов время этой вид капусте именовали сирийским. В Европу, о именно в Испанию, цветная капуста попала благодаря арабам в 17 веке. Одновременно она появилась и на Британ. По одной из версий, цветная капуста была очень популярна в 16 в. Стоило цветная капуста очень дорого. Так в Англии поначалу за один ее кочанчик просили 3 шиллинга — столько же, сколько за три мира пшеницы. До сих пор англичане говорят: «лучше из капусты — шесть копеек». До России цветная капуста добралась в 3 века и была кочаном только замоченным в уксусе. При дворе Екатерины II. А уже в 19 веке этот овощ стал относительно доступным. В наши дни цветная капуста утратила свою экзотичность.



Угадай, что за капуста. Вся в цветочках, густо густо. Нескороко юбок квадратик. В бочках шубок квадратик.

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЦВЕТНАЯ КАПУСТА?

В цветной капусте содержится витамин С, витамин А, витамин группы В и витамин РР. Из микроэлементов в цветной капусте содержится полезный для костей кальций, необходимый для хорошего настроения магний, фосфор, железо, калий, цинк и другие.

## ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

С цветной капустой можно приготовить огромное количество блюд: суп из цветной капусты, запеченную в духовке цветную капусту с сыром чеддер, а также котлеты из цветной капусты и другие полезные угощения.



Выполнили уч-ся 1А класса



# Кукуруза

О кукурузе в России узнали в начале XIX в. после окончания войны с турками. Согласно подписанному мирному договору в империю была возвращена Бессарабия, где культура уже выращивалась. Изначально ее называли турецкой пшеницей. Однако большого распространения тогда она не получила, поэтому однозначно ответить на вопрос, кто завез кукурузу в Россию, нельзя. Появление культуры на землях РФ связывают с императором Александром I.



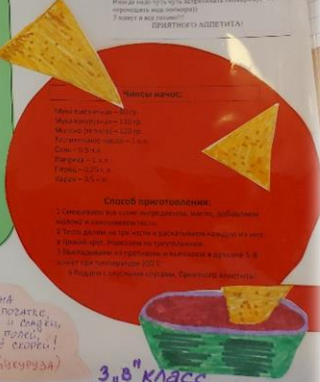
Кукуруза — это злак. Она имеет много сортов. В зависимости от сорта кукуруза может быть сладкой, крахмалистой, или использоваться для производства муки. Кукуруза — это очень полезный продукт, который содержит много витаминов и минералов. Она также является хорошим источником клетчатки.

**Кукуруза** — один из лучших источников витамина В и микро- и макроэлементов. Кукуруза содержит все необходимые для здоровья и долголетия вещества.

Кукуруза — это злак. Она имеет много сортов. В зависимости от сорта кукуруза может быть сладкой, крахмалистой, или использоваться для производства муки.

Кукурузу не так часто используют в пищу, как пшеницу. Это жидкое, мягкое.

Кукуруза и кукурузная мука имеют широкое применение в кулинарии. Из кукурузы делают различные блюда, такие как супы, гарниры, десерты. Кукурузная мука используется для приготовления хлеба, блинов, пирожков, для ризотто. Еще из зерен делают сладости: попкорн, хлопья, чипсы, шербет и пасту. Из кукурузной муки грубого помола делают кашу. Более качественную муку используют для приготовления пудингов, вареников и других кондитерских изделий. Чтобы иметь возможность использовать кукурузу дольше, ее консервируют. В таком виде ее добавляют в салаты, супы и гарниры.



### Кукурузный хлеб в духовке (без пшеничной муки)

Ингредиенты: Кукурузная мука — 1 стакан, Яйца куриные — 3 шт., Масло 50% — 1 стакан, Ваниль — 100 г, Сахар — 100 г, Соль — 10 г.



Земля жидкая, все молоко и яйца в однородный помес, и налить ее сверху. (Кукуруза)

3-й класс