

«Уральские солнышки»

ПРОЕКТ БЛЮДА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМУ РЕЦЕПТУ



Меркулов Егор

5 лет



Меня зовут Егор Меркулов, мне 5 лет. Я люблю заниматься спортом, спорт – это здоровье. Но, чтобы быть здоровым, нужно еще и правильно питаться; кушать много овощей, фруктов, ягод, молочных продуктов...
Мое любимое блюдо - творожные печенья.

Я решил узнать полезное это блюдо или нет.

Что я сделал

1. Спросил рецепт у мамы.

Нам понадобится:

Творог – 400 гр.

Яйца – 3 шт.

Сахар – 100 гр.

Манная крупа – 100 гр.

Изюм – 50 гр.

Сметана – 100 гр.

Масло слив. – 50 гр.

Ванилин



Мой план исследования

2. Нашел информацию про каждый продукт из которого готовят творожное печенье.

В этом мне помогли моя мама Анна Георгиевна, бабушка Галина Константиновна, воспитатель Татьяна Николаевна.

Чем полезны куриные яйца?



Куриное яйцо обеспечивает наш организм белком и необходимыми витаминами, аминокислотами.

В яйцах содержатся витамины и минералы:

(А, В2, В6, В12, Е, D, К, железо, йод, кальций, натрий, магний, цинк, фолиевая кислота, фосфор, рибофлавин и др.)

В яичных желтках есть вещество которое полезно для головного мозга.

Что такое ванилин?

Вот это вкуснятина



1. Он очень вкусно пахнет.
2. Оказывается, что этот аромат успокаивает человека, он становится добрым, спокойным, хорошо засыпает.
3. Некоторые ученые считают, что ванилин помогает в лечении заболеваний нервной системы.

Главное
не переборщить



Чем полезен изюм?



1. В нем много витаминов: А, С, В1, В2, В5, В6.

2. В нем много полезных веществ: минеральные соли калия, магния, марганца, бора, хлора, фосфора и др.

3. Поэтому его применяют при лечении сердца, нервной системы, десен и зубов. Он полезен для почек и печени

Что я знаю о молочных продуктах

В сливочном масле содержится огромное количество витамина А. Он важен для зрения, полезен для кожи и волос. В сливочном масле много также витаминов Д, Е, К.

В твороге и сметане очень много кальция, который важен для костей.



ЗАМЕШИВАЕМ

А дальше все просто:



Готово!

**Чуть чуть
и олимпиада!!!**



Если угостить кого-нибудь одним мишкой, а второго съесть самому, то получится символ Олимпиады. Вот поэтому чуть-чуть.

Что я узнал

Все продукты из
которых я с
мамой сделал
печенье
ПОЛЕЗНЫЕ!

Значит и блюдо
«Уральские
солнышки»
ПОЛЕЗНОЕ!



Вкуснятина



* Автор презентации: воспитатель МАДОУ
№ 358 Боровик Татьяна Николаевна

* Наши координаты:

г. Екатеринбург, ул. Новоспасская 18,

тел.: (343) 2565072, (343) 2165478

эл. адрес: dou358@yandex.ru