

Государственное бюджетное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Малое Ибряйкино
м. р. Похвистневский Самарской области

Конкурс детских проектов «Пишем кулинарную книгу»

Выполнил:
Матаев Максим,
ученик 5 класса
ГБОУ ООШ с. Малое Ибряйкино
м. р. Похвистневский
Самарской области

Руководитель:
Апанасова Татьяна Григорьевна,

Малое Ибряйкино, 2016

Салат «Солнечный»

Салаты из овощей и фруктов — полезная еда, подарок от природы и витаминов клад.

История салатов как блюд начинается еще со времен Древнего Рима. Тогда салаты подавали во время пиров. Блюдо состояло только из овощей и трав, а приправлено было традиционно: медом. Салат обозначало «блюдо с заправкой».

В нашей семье одним из любимых салатов является фруктово-овощной салат «Солнечный». В его составе входят тыква и яблоки, орехи и апельсины, а заправкой служит мед.

Чем же полезны овощи и фрукты, содержащиеся в салате «Солнечный», и какова их история?

Тыква, появившаяся на Руси в конце 16 века, является чемпионом среди овощей по содержанию железа, каротина, белка, клетчатки и витамина Д, который ускоряет наш рост.

Яблоки, пришедшие к нам из Центральной Азии, богаты витаминами С, Е, Р, В1, В2, Железа в них столько, сколько не содержит больше ни один фрукт в мире. Яблоки повышают иммунитет, лечат анемию и малокровие.

Апельсин «на арене Европы» появился в начале XVI века. Фрукт, содержащий витамин С, помогает организму в борьбе с бактериями. А сок из апельсинов способен не только бороться с вирусами, воспалениями, но и повышает аппетит, улучшает настроение.

Арахис - источник углеводов, жиров и белков. Орешки арахиса содержат аминокислотные белки животного происхождения. Кроме того, арахис является растительным заменителем мяса для спортсменов и людей с активным образом жизни.

Польза **меда** очевидна людям уже много веков. Египтяне применяли эту сладкую смесь при лечении ран, а греки считали мед эликсиром долголетия. Мед богат на витамины. Он используется для приготовления десертов и заправки салатов, потому что его кислотность позволяет сохранить фруктам и овощам натуральный цвет и вкус.

Как приготовить салат «Солнечный»?

Необходимые ингредиенты : 300 г. тыквы, 3 яблока, 1 апельсин, 50 г. арахиса, мед по вкусу.

Способ приготовления: сырую молодую тыкву натереть на крупной терке, нарезать и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты вкуса отжать сок апельсина, для сладости добавить мед. Растолочь арахис и посыпать салат.

Если салат «Солнечный» будет часто присутствовать в нашем рационе, то можно полностью отказаться от использования покупных синтетических витаминов, потому что в нем содержатся витамины и минералы для повышения иммунной системы. Природа создала все, для того чтобы человек рос, развивался и имел все необходимое быть здоровым, сильным, красивым!



Шаг 1



Шаг 2



Шаг 3



Шаг 4



Шаг 5



Шаг 6



**Очень вкусно и
полезно!**

Приятного аппетита!

Расписка от законного представителя Участника,

подтверждающая на согласие с требованиями положений о
конкурсе

Я, Матаева А. А., родительница Матаева Максима, ученика 5 класса ГБОУ ООШ с. Малое Ибряйкино м. р. Похвистневский Самарской области, ознакомлена с Положениями о конкурсе детского творчества, полностью согласна с его условиями и не возражаем против участия нашего сына в конкурсе. Я даю свое согласие ООО «Нестле Россия» на обработку: сбор, запись, систематизацию, передачу (представление, доступ, транграничную передачу), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение представленных мной персональных данных для целей Конкурса.

23.03.2016 г.

Матаева