

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19 компенсирующего вида»
адрес: 623700 Свердловская область, г. Березовский, ул. Варлакова, 5,
тел.: 8 34369 6-12-70, электронная почта: bgo_dou19@mail.ru

Проект
«Правильно питайся – здоровья набирайся»

Авторы работы:
Шатунова Ольга Николаевна, воспитатель
Гордон Наталья Александровна, педагог-психолог

2026г.

Актуальность: Актуальность работы по ознакомлению детей с профессиями обоснована и в ФГОС дошкольного образования. Один из аспектов образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» направлен на достижение цели формирования положительного отношения к труду. Проект позволяет развивать эмоциональный, интеллектуальный и творческий потенциал дошкольников, учит формулировать вопросы находить ответы взаимодействовать с взрослыми и сверстниками. А так же знакомит его с профессией повара и позволяет приобрести практические умения и навыки, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Вид проекта - Информационно-практико-ориентированный.

Тип проекта - Групповой, интегрированный, долгосрочный.

Цель: Формирование у детей старшей группы представления о профессии повара через реализацию практической деятельности

Задачи:

- расширить знания детей об истории возникновения и развития профессии «повар»;
- познакомить на практике с простейшими практическими операциями, связанными с приготовлением пищи (*нарезка, сервировка*);
- воспитывать уважительное отношение к семейным ценностям, посредством изготовления альбома с родителями «*Семейные рецепты*»;
- развивать эмоциональный, интеллектуальный и творческий потенциал дошкольников.

Сроки реализации проекта: долгосрочный.

Участники проекта: дети старшей группы и их родители, воспитатель, педагог-психолог.

Ожидаемые результаты:

- расширить знания об истории возникновения и развития профессии «повар»;
- познакомились на практике с простейшими практическими операциями, связанными с приготовлением пищи;
- воспитать уважительное отношение к семейным ценностям посредством изготовления альбома с родителями «*Семейные рецепты*»;
- развивать эмоциональный, интеллектуальный и творческий потенциал дошкольников.

Изготовление и выпечка печенья

«Морковное печенье»

Цели: познакомить детей с профессией повара-кондитера, формировать у детей знания о правилах приготовления печенья из песочного теста, познакомить с процессом замешивания теста и его выпеканием, приготовить подарки мамам своими руками.

Задачи:

1. Учить готовить печенье из теста (замешивать тесто, раскатывать скалкой, пользоваться формочками для вырезания форм печенья, украшать его).
2. Развивать мелкую моторику рук, зрительное и слуховое внимание.
3. Воспитывать стремление добиваться результатов в труде, ответственно относиться к делу.
4. Приобщать ребёнка к миру взрослых, их деятельности.

9 октября воспитанники группы «Сказка» стали участниками кулинарного мастер-класса по приготовлению морковного печенья. Для создания творческой атмосферы мы подготовили веселую музыку, а для кулинарных экспериментов — необходимый инвентарь, ингредиенты и декор для создания полезного лакомства. Вдохновившись обстановкой, дети с удовольствием сменили повседневную одежду на поварские колпаки и фартуки, а игрушки — на тесто и скалки.

«Морковь — это кладёшь витаминов и микроэлементов. В ней содержится железо, кальций, фосфор и йод, а еще каротин. Его называют витамином роста, который особенно необходим для растущего организма».

Для приготовления полезного лакомства нам понадобились простые ингредиенты: мука, сахар, масло, яйца, морковь и разрыхлитель. Сначала мы очистили и мелко натерли морковь. Затем смешали ее с мукой, сахаром и разрыхлителем, добавили масло и яйца, тщательно все перемешали до получения однородного теста. Каждый из повара с особой внимательностью и точностью следовал рецепту, шаг за шагом приближаясь к идеальному результату.

Далее ребятам предстояло придать тесту форму. Они с большим интересом погрузились в творческий процесс. При создании печенья проявили свою фантазию и изобретательность, используя цветные кондитерские посыпки.

Пока выпечка румянилось в духовке, ребята приняли участие в кулинарной викторине «Будь здоров». Такие игры привлекают внимание детей к важной

теме правильного питания, а также развивают наблюдательность, внимание и активизируют в игровой форме учебный процесс.

В завершение ребята угостили сотрудников детского сада и сами насладились вкусным печеньем с чаем.



Изготовление и выпечка булочек

«Веселая семейка»

Цель: закрепить представления детей о процессе изготовления хлебобулочных изделий с помощью приготовления дрожжевого теста и лепки из него булочки.

Задачи:

1. Формировать представление о процессе производства хлеба.
2. Познакомить с техникой изготовления дрожжевого теста.
3. Развивать и вызывать у детей интерес к изготовлению теста и лепке из него изделий.
4. Развивать мелкую моторику пальцев.

Оборудование:

Мука, соль, сахар, молоко, дрожжи, яйца, сливочное масло, конфетки, ложки, мерный стакан, фартуки, колпачки на голову, салфетки, хлебопечка, иллюстрации хлебобулочных изделий.

Ход:

Загадка про хлеб.

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый,

А бывает подгорелый,

Без него плохой обед,

Вкусней его на свете нет!

(Хлеб)

Дидактическая игра «Что можно приготовить из муки?»

Воспитатель бросает мяч детям. Ребёнок ловит мяч и называет, что можно приготовить из муки.

(Воспитатель предлагает детям пройти на свои места за столами)

Мягкая, пышная,

ароматная и душистая,

из печи на стол я попала,

Рыжей как лисичка стала.

Мазать маслом и кусать — это про меня,

расскажите же друзья, кем являюсь я? *(Булка)*

- Вот сегодня мы будем пекарями, будем изготавливать булочки своими руками.

Воспитатель вместе с детьми изготавливает тесто. Педагог-психолог объясняет детям как правильно завернуть конфетку в тесто. Затем булочки выпекаются и угощаем всех.

Физминутка.

Едем в поле (дети встают друг за другом и «едут» на машине)
На кочку наехали (*подпрыгивают, приседают, делают повороты вправо, влево*)
В яму заехали
Горки объехали
И на хлебозавод приехали!
Итог занятия:



Воспита
тель: ке
м мы с
вами
сегодня
были?
Что мы
делали?
(*тесто*)
Из чего
делали
тесто? (*и
з муки,
соли,
сахара,*

молока, яиц, дрожжей, масла). Что вы сделали из теста?









«Приготовление пиццы»

Цель: познакомить с процессом приготовления пиццы.

Задачи:

Обучающие:

- изучить технологию приготовления и рецептуру пиццы.
- учить аккуратно и быстро работать, экономно расходуя продукты.
- Формировать основы безопасности в процессе трудовой деятельности.

Развивающие:

- формировать навыки самостоятельной работы при приготовлении блюда.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, чувство доброжелательности, аккуратности, опрятности в работе.

Материал и оборудование: доски разделочные, колпачки, скалки, тесто, продукты для пиццы

Ход:

- Воспитатель в белом колпаке. Ребята, вы меня узнали? На кого я похожа? Как вы думаете, почему я так одевалась?
- Сегодня у нас кулинария. И мы будем учиться готовить пиццу. А вы знаете, когда и где появилась пицца, кто её придумал?

История пиццы уходит корнями в Древний Египет и Рим. Уже тогда люди готовили лепёшки из теста с различными начинками. Однако родиной современной пиццы считается Италия, а точнее город Неаполь, где в XVI веке пекари начали добавлять на тесто помидоры, привезенные из Америки. Вскоре появилось первое блюдо, похожее на современную пиццу – с сыром, оливковым маслом и томатами.

Настоящая слава пришла к пицце в 1889 году, когда неаполитанский повар Рафаэле Эспозито создал знаменитую пиццу «Маргарита» в честь королевы Маргариты Савойской. Она состояла из трех ингредиентов, символизирующих цвета итальянского флага: красные помидоры, белый сыр моцарелла и зеленый базилик. С тех пор пицца завоевала популярность во всем мире.

Давайте мы с вами сейчас определим план нашей работы, как вы думаете с чего нужно начать при приготовлении пиццы.

Дети: приготовить тесто.

Педагог: конечно, нам нужно замесить тесто. И поможет нам в этом наша помощница – хлебопечка.

Перед тем как мы приступим к приготовлению, что нам необходимо сделать?

Дети: помыть руки с мылом и одеть специальные шапочки, чтобы волосы не попали в нашу пиццу.

Дети по очереди засыпают муку, сахар, соль, масло, и дрожжи в хлебопечку.

Пока готовится тесто с детьми проводится физминутка:

«Замесим тесто»

Ой, ладошки, ладушки,

Мы печём оладушки, (хлопки ладонями)

Замешиваем тесто,

А тесту в миске тесно. (Помешивание по кругу)

Тесто выпало на стол,

Тесто шлёпнулось на пол (присели)

Тесто убежало (бег на месте)

Начинай сначала.

Когда тесто готово, дети раскатывают его на небольшие кружочки и раскладывают на них уже порезанные ингредиенты. После чего педагог уносит маленькие пиццы на кухню для выпечки.

После того как пицца приготовилась педагоги вспоминают с детьми из чего готовится тесто, какие ингредиенты они складывали на пиццу.

В завершении всего дети пьют чай с вкусно и ароматной пицей!







Конспект ООД в подготовительной группе «Приготовление винегрета»

Цель:

Формирование навыков коллективной трудовой деятельности и сплочённости.

Задачи:

- Учить приемам работы с ножом.
- Учить оценивать результат своей работы.
- Развивать умение самостоятельно объединяться для совместного труда, оказывать друг другу помощь.
- Развивать умение планировать трудовую деятельность, отбирать необходимые предметы и материалы для работы.
- Воспитывать самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Воспитывать чувство душевной радости и положительной мотивации учения.
- Воспитывать чувство ответственности за коллективный труд

Оборудование и материалы к трудовой деятельности:

- шапочки (*для каждого ребенка*) ;
- разделочные доски (*для каждого ребенка*) ;
- столовые ножи (*для каждого ребенка*) ;
- большие миски для перемешивания салата и салатные ложки;
- салфетки.

Продукты для винегрета.

- вареный картофель-4 штуки;
- вареная свекла-2 штуки;
- вареная морковь-2 штуки;
- соленые огурцы-4 штуки;
- соль в солонках (*2 штуки*) ;
- растительное масло ;
- зеленый горошек.

Рецепты салатов.

(Все вареные овощи сложены на тарелках в очищенном виде. Зеленый горошек также лежит в миске.)

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас необычное занятие, а кулинарное занятие.

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? (*правильно, ОСЕНЬ*). И вот осень, принесла нам гостинцы, но что это за гостинцы, вы узнаете, отгадав мои загадки.

1. Живёт дед, во сто одежек одет. Кто его раздевает - тот слезы проливает (*лук*)

2. Над землёй зелёный хвост,

Под землёю красный нос.
Зайчик уплетает ловко.
Как зовут её? (*морковь*).

3. Голова красна в землю вросла, косы зеленые с красными лентами? (*свекла*)

4. Между грядок лежит зелен и сладок? (*огурец*)
На грядке длинный и зеленый,
А в кадке жёлтый и соленый

5. Раскололся тесный домик на 2 половинки и посыпались оттуда бусинки-дробинки. (*горох*)

6. На Грядках Кустиком цветёт,
А клубнями в земле растёт.
Мы копаем понемножку.
Собираем что?. (*Картошку*)
А как называется одним словом всё, что мы отгадали?
Дети: (*овощи*)
Воспитатель: А что можно приготовить из овощей?
Дети: Суп, салат.
Воспитатель: А какой салат можно приготовить из этих овощей
Дети: Винегрет
Воспитатель: Молодцы ребята, а может кто-то из вас готовил такой салат с мамами?
Дети: Да
Воспитатель: Дети, скажите, пожалуйста, как называется профессия людей, которые готовят?
Дети: (*Повар*)
Воспитатель: Правильно ребята это профессия повар. Работа повара очень сложная, тяжелая и требует много сил, знаний, умений. А вы хотите стать поварами?
Дети: Да
Воспитатель: А вы знаете, ребята, чтобы стать поварами, нужно сначала вырасти, окончить школу, получить специальность. Но как долго ждать, а как хочется прямо сейчас стать взрослыми и поработать? Правда?
Предлагаю отправиться в волшебный городок. Он называется «*Город Мастеров*». Дети, попадая туда, сразу становятся взрослыми. Вы тоже станете взрослыми настоящими поварами. Согласны?
Дети: Да
Воспитатель: Что необходимо повару для работы?
Дети: фартук, головной убор.
Воспитатель: А как называется головной убор повара?
Дети: Колпак.
Воспитатель: А зачем нам нужен головной убор?
Дети: Чтобы не испачкать одежду, чтобы волосы не попали в винегрет.

Воспитатель: Умницы, тогда надеваем колпаки. Ребята, при необходимости, оказывайте друг другу помощь.

Воспитатель: Все готовы, тогда давайте скажем волшебные слова:

Тут и там, тут и там,

Побывать всем надо нам.

Завертелись, закружились

В городке мы очутились.

Воспитатель: Вот мы и оказались с вами в «Городе Мастеров» и превратились в настоящих поваров. Ребята, вы хотите приготовить винегрет.

Дети: Хотим.

Воспитатель:

А что необходимо сделать перед началом работы?

Дети: Чисто помыть руки с мылом и сухо вытереть их об полотенце.

(Дети идут мыть руки, и проходят к рабочим столам и занимают каждый свое рабочее место).

Воспитатель: Ребята, перед вами лежат необходимые для приготовления овощи, мы сейчас вам раздадим для нарезания в салат.

Но перед тем, как мы начнем готовить, давайте повторим технику безопасности пользования ножом. Напоминаю, что при работе с ножами надо соблюдать осторожность, так как это предмет повышенной опасности. Передавая нож товарищу, необходимо поворачивать к нему рукояткой. Беречь свои пальцы, и не держать их близко к лезвию ножа!

(воспитатель показывает, как нужно держать нож и резать овощи. Напоминает детям, что овощи нужно резать мелко и ровно. Свеклу и картошку режут на пластинки, потом пластинки режут на полоски, полоски – на мелкие кубики. Морковь и огурчики режут вдоль пополам, потом режут на продольные полоски, потом – на кубики).

Дети приступают к работе.

(В процессе деятельности педагог задает вопросы по данной теме, дает советы и рекомендации). Воспитатель также следит, как дети справляются с работой, а также при необходимости показывает, как правильно держать нож, но в процесс приготовления салата не вмешивается.

Необходимо попросить ребенка, который режет быстрее помочь ребенку, который режет медленнее - тогда вся команда быстрее справится с заданием.

Рефлексия: Ребята, скажите, какие овощи мы использовали при приготовлении салата? Вам понравилось готовить винегрет? А как, вы думаете, вам пригодится это в жизни? Будете ли вы помогать маме готовить? Скажите, а что понравилось вам больше на данном занятии? Как вы отмечаете свою работу? Возникали ли у вас какие-то сложности в процессе приготовления? Почему у вас не все получилось?

Ребята, вы просто молодцы, из вас получатся хорошие повара!

-Ну, а теперь накрываем на столы - пришла пора угощаться приготовленным винегретом.

(дети садятся кушать приготовленный салат).





«Приготовление фруктового салата»

Цель:

познакомить детей с процессом приготовления холодного блюда-фруктового салата.

Задачи:

Образовательные:

- продолжить закреплять знания детей о фруктах, их пользе для человека;
- учить детей давать описание фрукта на вид, на ощупь, на вкус, на запах;
- продолжать учить детей безопасному обращению с ножами.

Развивающие:

- развивать познавательную активность посредством создания мотивации к деятельности;
- способствовать развитию логического мышления, память;
- способствовать совместной деятельности детей и взрослых, желанию принимать непосредственное участие в деятельности взрослых, приобретать собственный опыт, тем самым развивать предпосылки сюжетной игровой деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, интерес к труду;
- создавать условие для позитивных, доброжелательных отношений; между детьми в коллективной работе;
- воспитывать желание доставлять радость себе и другим.

Ход НОД:

Организационный момент:

Дети моют руки и садятся вместе с воспитателем в круг. По середине тарелка с фруктами (прикрыта салфеткой)

Мотивационный момент:

- Дети, а вы хотите поработать как настоящие повара? Для того чтобы узнать, что мы будем сегодня готовить вы должны отгадать загадки:

Круглое, румяное

Я расту на ветке

Любят меня взрослые

Любят меня детки (Яблоко)

- Яблоко, правильно (открывается салфетка)

- Давайте расскажем, какое оно (на вид)

- Круглое, красное, блестящее

Дети передают яблоко по кругу друг другу

- А какое оно на ощупь?

(гладкое, холодное, мокрое)

- А теперь каждый берёт по кусочку на пробу

- Какое яблоко на вкус?

(сладкое, хрустящее, сочное)

Дети отгадывают загадки о груше, банане, киви и рассказывают о них:

Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают
Хоть и неуклюжа
Но на фрукт похожа (груша)
Знают этот фрукт детишки
Любят есть его мартышки
Родом он из жарких стран
В тропинках растёт (банан)
Фрукт ворсисто – бархатистый
Снимаешь шкуру – сладко кислый
Снаружи с картофелем схож
Внутри на крыжовник похож? (киви)

- Яблоко, груша, банан, киви – это что? (фрукты)
- А вы любите фрукты?
- Почему все люди любят фрукты?
(вкусные, полезные, в них содержатся витамины)
- Сейчас наступило, какое время года? (зима)
- А зимой полезно кушать фрукты? (да, чтобы не болеть)
- Я предлагаю вам сегодня из фруктов приготовить фруктовый салат.
- Чтобы стать настоящим поварами мы должны одеть фартуки и шапочки.

Покружились, покружились в поваров мы превратились
(Дети встают вокруг стола)

На столе доски, ножи, салатницы для каждого ребёнка.

Основная часть:

- Ребята, перед вами на тарелках фрукты, они подготовлены к работе
- Посмотрите на схему: что сделали с фруктами, что потом?
(помыли, почистили, удалили семечки, нарезали на крупные куски)
- Что мы дальше делаем? (режем фрукты на маленькие кусочки)
- Перед тем как мы начнём работать ножами, разогреем наши пальчики

Пальчиковая гимнастика «Апельсин»:

- Вспомним, что нельзя делать при работе с ножом (махать, направлять на соседа)

Продуктивная деятельность:

Воспитатель берёт дольку яблока и показывает, как её разрезать

- Можете приступить к работе (играет спокойная музыка)

Дети нарезают фрукты и складывают в салатницы

- Теперь все фрукты нарезанные складываем в один большой салатник
- Ребята, наш салат готов? (нет)
- Что ещё нужно сделать (заправить его)
- В качестве заправки я предлагаю йогурт
- Наливаем йогурт (ребёнок размешивает, воспитатель помогает перемешивать)
- Теперь наш салат готов? (да)

Воспитатель с помощником раскладывают салат по чашкам, дети моют руки, снимают шапочки.

Покружились, покружились снова в детей превратились.

Рефлексия:

- Садимся пробовать салат
- Какой получился салат (сладкий, вкусный, пахнет вкусно, полезный)
- Понравилось ли вам быть поварами?
- Было трудно?
- Приготовите с мамой дома?

Сюрпризный момент

Мальчики исполняют номер:

Мы фруктовый сделали салат

Этому ребёнок каждый рад

Будем витамины дружно есть

Никогда не будем мы болеть!

- Давайте похлопаем себе.
- Мы хорошо и вкусно сегодня поработали.







Кулинарная книга «Семейные рецепты»

Цель: развитие нравственных качеств у дошкольников по средствам передачи рецептов семьи из поколения в поколение.

Задачи:

- проследить, как совместная работа по составлению кулинарной книги семьи будет способствовать сплочению членов моей семьи;

- определить значение совместной семейной деятельности по составлению кулинарной книги в развитие взаимопонимания и доверительных отношений между несколькими поколениями семьи;

- исследовать кулинарные традиции семей своих воспитанников;

- обобщить и систематизировать сведения о любимых блюдах в их семьях.

Новизна данной работы заключается в попытке проследить, как процесс совместного творческого дела по составлению кулинарной книги способствует установлению доверительных отношений между членами семьи и успешной социализации личности.

Установлению теплых, дружеских отношений между членами семьи лучше всего способствует совместное творческое дело. Таким делом стала работа по составлению кулинарной книги «Семейные рецепты». В процессе работы над книгой семьи объединились, совместное общение позволило узнать друг о друге много нового и интересного. Наша кулинарная книга сделана не случайно, мы и дальше будем пополнять ее интересными рецептами.

Проделанная нами совместная работа по составлению кулинарной книги увлекла нас. Это способствовало установлению ещё более доверительных отношений между педагогами и родителями и членами их семей.



Ингредиенты: 700 мл овощного бульона, 400 г мякоти тыквы, 125 мл сливок, 1 маленькая луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 3 перышка зеленого лука, морская соль и черный перец по вкусу.

Тыкву нарежьте крупно, лук, морковь – очень мелко нарежьте. Выложите овощи в кастрюлю вместе с 1 столовой ложкой растительного масла, потушите, залейте бульон и готовьте до мягкости, примерно 20 минут. Затем прервите в пюре, влейте сливки и поставьте на огонь, дайте закипеть, посолите, поперчите по вкусу. Зеленой лук мелко нарежьте. Супом-пюре и подавайте, посыпав рубленым зеленым луком либо любой другой зеленью, которая вам нравится.

ЯБЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

Яблоки помыть, выложить на противень, сделать на них надрезы, полить мёдом и запекать в духовке до готовности. Затем, готовые яблоки выложить на красивое блюдо, часть грецких орехов измельчить и посыпать яблоки сверху, оставшуюся часть орешков дольками разложить по краю блюда для украшения. Вкусный и полезный десерт готов. Приятного аппетита!

РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ НА МОЛОКЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква - 350-400 г
Молоко - 3-4 стакана
Рис - 1 стакан
Соль - 0.5 ч.л.
Сахар - 3-4 ст.л.
Масло сливочное - 40-50 г

Тыкву почистить, удалить семечки и нарезать кусочками.

Положить тыкву в кастрюлю, залить водой на 2/3, добавить соль и варить до мягкости.

Промыть рис и добавить его в кастрюлю.

Влить в кастрюлю стакан горячего молока и положить по вкусу сахар.

Варить кашу около 30 минут, продолжая помешивать. В самом конце добавить сливочное масло, снять кашу с огня и накрыть крышкой.

Приятного аппетита!

Хрустящий салат из свежей капусты



- Капуста - 0.5 кочан
 - Огурец - 1 шт.
 - Редис - 5-6 шт.
 - Лук зеленый - 0.5 пучок
 - Укроп - 0.5 пучок
 - Соль
 - Перец черный молотый
 - Сахар - 1 ч.л.
 - Соевый соус - 1 ст.л.
 - Лимонный сок - 1-2 ч.л.
 - Масло растительное рафинированное - 2-3 ст.л.
- Капусту тонко шинковать, добавить порезанный небольшими кусочками свежий огурец.

Редис также нарезать небольшими дольками. Зелень измельчить и добавить в салат. Смешать соевый соус с сахаром, соком лимона, растительным маслом и черным молотым перцем. Заправить необыкновенно вкусный салат из свежей капусты этой смесью. Если нужно - подсолить, посыпать черным молотым перцем. Подать весенний салатик сразу же. Очень вкусный!

Приятного Вам аппетита!

Салат «Петровский» из квашеной капусты с грибами



Ингредиенты

Капуста квашеная - 400г.
Опята - 1бан.
Картофель - 3шт.
Чеснок - 1зуб.
Масло подсолнечное
Зелень - 1пуч.
Соль
Огурец соленый - 1шт.



- **Вам понадобятся:**
- молоко — 500 мл;
- яйцо — 2 шт.;
- мука — 200 граммов;
- растительное масло — 2 столовые ложки;
- сахар — 1 столовая ложка;
- соль — 1 щепотка.

Процесс приготовления

1. Молоко и яйца достаньте из холодильника заранее, чтобы они приобрели комнатную температуру.
2. Вбейте яйца в миску, смешайте с сахаром и солью.
3. Добавляйте сахар даже в том случае, если будете использовать несладкую начинку (ливер или тушеную капусту). Благодаря ему тесто получится вкуснее.
4. Добавьте молоко, хорошо перемешайте.
5. Установите на миску сито и всыпайте в него муку. Так вы избавитесь от комочков и получите воздушную, нежную структуру. Добавлять муку в тесто для тонких блинов следует в несколько приемов, постоянно помешивая венчиком. Консистенция готового состава должна напоминать жидкую сметану. Так испечь блины на молоке будет проще: тесто легко распределится по сковороде и не сомнется при переворачивании.
6. Добавьте растительное масло и перемешайте.
7. Нагрейте сковороду, аккуратно вылейте с помощью большой ложки или половника тесто, сделав круговое движение, распределите тесто по сковороде.
8. Обжарьте около минуты с одной стороны, переверните блин, обжарьте с другой стороны.
9. Выложите на тарелку, смажьте сливочным маслом, чтобы блины не прилипали к друг другу.

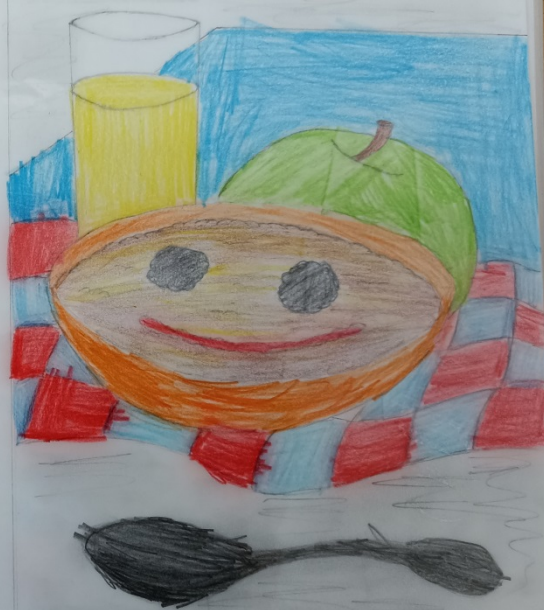


ОВСЯНАЯ КАША с сухофруктами

количество порций - 2
время приготовления: 15 минут

Ингредиенты:

- Молоко - 2,5 стакана
- Овсяная крупа - 1/2 стакана
- Вода - 1/2 стакана
- Изюм - 1/5 стакана
- Чернослив - 4 штуки
- Мед - 2 ст. ложки



Заключение.

В результате проделанной работы, мы получили много полезной информации, которая помогла нам в реализации проекта. Проведенная работа позволила подвести детей к важному выводу: правильный выбор профессии определяет жизненный успех. Хорошая работа, интересная профессия – великое благо, им следует дорожить.

В будущем некоторые мальчики хотели бы научиться хорошо, готовить для своей семьи и друзей, а некоторые захотели открыть собственное семейное детское кафе и работать в нем шеф-поваром. Уверены, что родные поддержат, а рецепты бабушки и мамы станут украшением меню.