

Мартинівська ЗОШ І-ІІІ ст.

Пулинської селищної ради Житомирської області

# Фуд Челендж 2021

з звітний період 12.05-18.05.2021



# Наші активності

## Тема другого тижня челенджу- «НАЦІОНАЛЬНІ КУХНІ»

#healthyschools  
#foodchallenge  
#національнікухні

5-9 класи  
здійснили  
віртуальну мандрівку  
«Смаковий компас»

Творчий проєкт - КТС  
(колективна творча  
справа) "Вінегрет"  
4 кл.

Мініпроєкт 3 кл.  
"Старовинні українські  
страви"

До Дня сім'ї 2 кл.-  
лепбук "Улюблені  
страви нашої родини"

Лепбук 1 кл.  
"Наші улюблені  
українські страви"

Брейнстормінг  
«Найкорисніші  
кухні світу» - 10-11кл

*Ми*  
*ПРАГНУМО:*  
підвищити  
обізнаність учнів  
про національні  
страви України та  
інших країн світу.



**КУХНЯ НАРОДІВ СВІТУ**



**Взяли участь: 158 учнів, 32 батьків, 14 вчителів**

# Віртуальна мандрівка «Смаковий компас»



Американські  
смаки



Європейські  
смаки



Азіатські  
смаки



Східні  
смаки



# Віртуальна мандрівка «Смаковий компас»

#healthyschools  
#foodchallenge  
#національнікухні

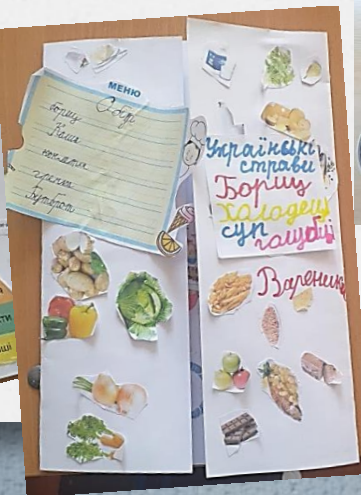
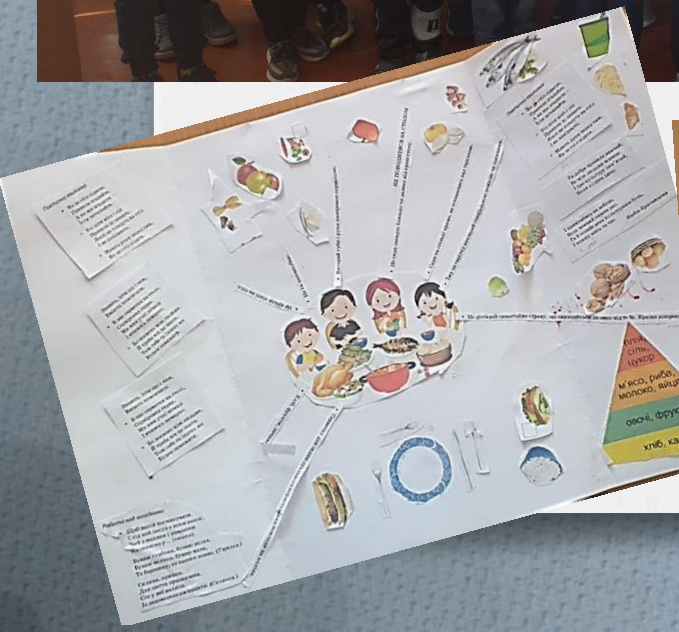


<https://www.facebook.com/hashtag/%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%97>

<https://martynivka.in.ua/virtualna-mandrivka-smakovyj-kompas/>

Перший проект і власноруч зроблений лепбук учнів  
1 класу "**Наші улюблені українські страви**".  
Дегустація борщу за рецептом "Як у бабусі")))

#healthyschools  
#foodchallenge  
#національнікухні



Творчий проєкт - **КТС** (колективна творча справа)  
**"Вінегрет"**, присвячений популяризації корисної й  
здорової страви української кухні, виконаний учнями  
4 класу і сестрою дієтичного харчування  
Немержицькою Д.В.

#healthyschools  
#foodchallenge  
#національнікухні


У найпростішому і звичному виконанні салат містить:

- картоплю;
- буряк;
- моркву;
- солоні огірки;
- квашену капусту;
- цибулю;
- рослинну олію.

Перераховані компоненти в класичному варіанті обов'язкові. Але в кожній родині існує свій рецепт бурякового вінегрету, а різноманітність існуючих варіантів може по-справжньому вас здивувати.



Так, для його приготування овочі спочатку відварюються в шкірці. Уже в цей момент в них зберігаються корисні речовини.



Дуже сподобалося готувати разом!!!

В буряках присутнє таке розмаїття мінеральних елементів, що його споживання здатне значно зменшити кількість нехороших жирів відкладень. При цьому вони є одним з головних регуляторів обмінних процесів всього організму.



Дізнався стільки нового про овочі! Вінегрет – супер!



Обов'язкова в складі вінегрету свіжа цибуля, яка містить вітаміни групи В, С, А. Деякі господині додають в страву квашену капусту. Завдяки їй нормалізується обмін речовин, а вітаміни К, С, В мають бактерицидну і загальнозміцнюючу дію на весь організм.



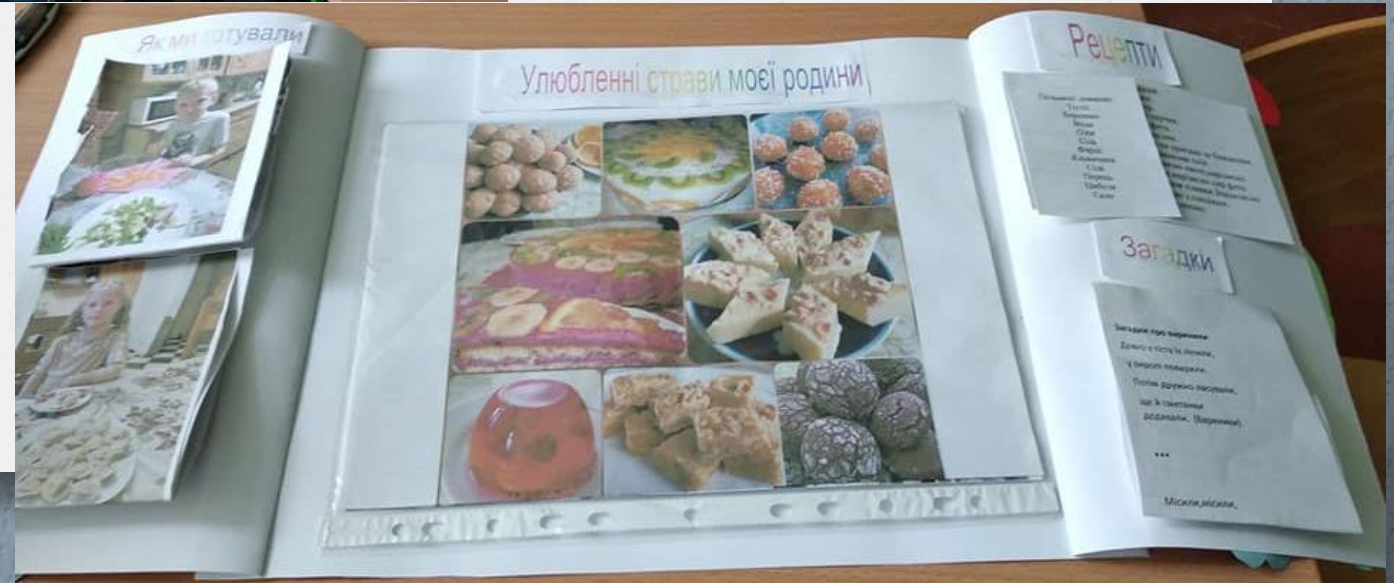
А я навчила маму робити вінегрет!



А я завжди любив вінегрет!

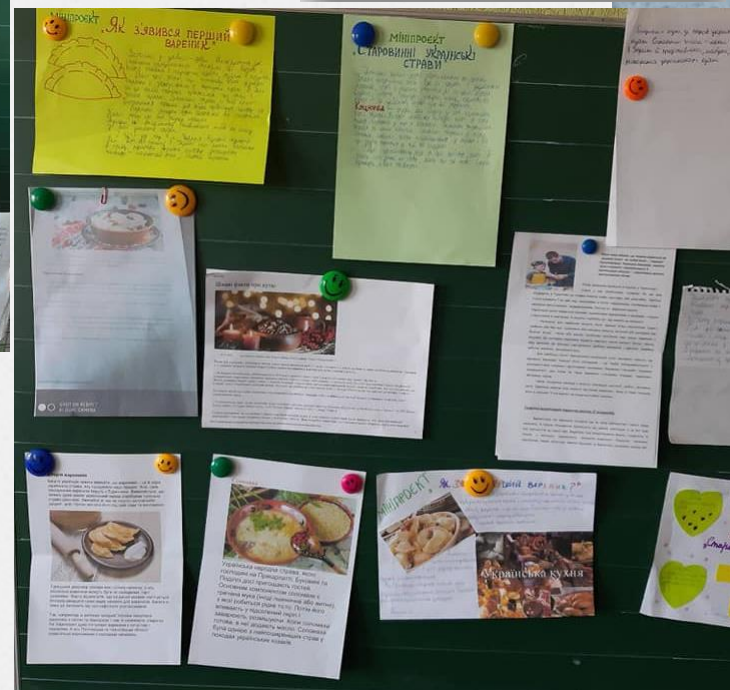
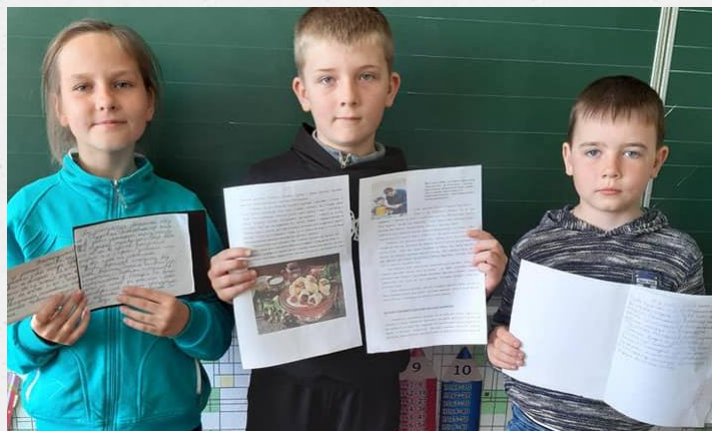
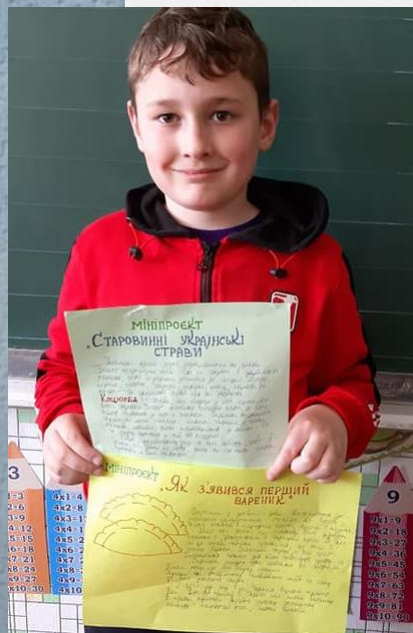
# Творчий проєкт - лепбук "Улюблені страви нашої родини" - активність від учнів 2 класу.

#healthyschools  
#foodchallenge  
#національнікухні



# Мініпроект учнів 3 класу "Старовинні українські страви"

#healthyschools  
#foodchallenge  
#національнікухні

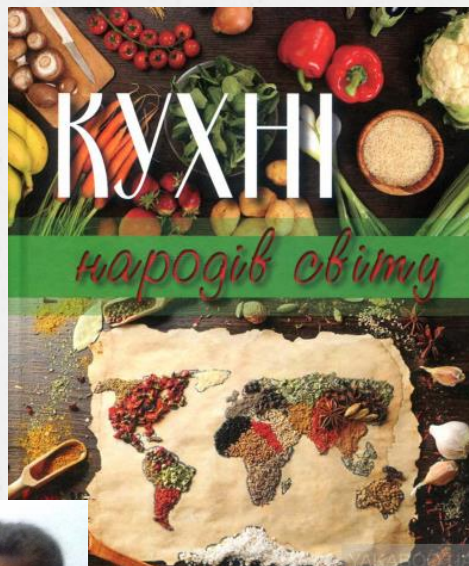




# Брейнстормінг «Найкорисніші кухні світу»

#healthyschools  
#foodchallenge  
#національнікухні

10-11кл



Кожна кухня світу може похвалитися своїм продуктом, який, крім того, що він національний, має ще й масу корисних властивостей.

У східних країнах п'ють зелений чай – джерело антиоксидантів і ряду корисних компонентів, що поліпшують обмін речовин і зміцнює судини. Китайська кухня славиться достатком овочів і фруктів. Цінні протеїни китайці отримують, вживаючи бобові. Також китайці їдять чимало цільнозернових продуктів, що збагачує їх організм складними вуглеводами, вітамінами і мікроелементами.

Французькі кухарі активно використовують максимальну різноманітність овочів і фруктів для приготування своїх страв. До того ж французам дуже до душі морепродукти.

В середземноморських країнах рясно використовують оливкову олію, яка багата на ненасичені жирні кислоти, які перешкоджають утворенню бляшок холестеринів і зміцнюють судини.

Різноманітність спецій роблять індійську кухню справжнім лікарем від багатьох недуг.

**ВИСНОВКИ**