

**Развитие исследовательской деятельности
детей и подростков в программе «Разговор
о правильном питании»**

Тема конкурсной работы:
«Витаминные блюда мира»

Автор: Сорокина Анна Владимировна

Цели, задачи

Цель: формирование основ правильного питания через изучение культуры, традиций родного края и других стран

Задачи:

- Знакомство с факторами, влияющими на особенности национальных кухонь
- развитие представлений подростков о традициях, связанных с питанием и здоровьем
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов
- развитие кругозора учащихся, познавательной деятельности
- вовлечение учащихся в самообразование, исследовательскую деятельность
- вовлечение родителей в совместную деятельность

Формы и методы обучения

- Анализ, наблюдение, мини проекты, совместная работа с родителями, детьми, групповые дискуссии, экскурсии, обмен опытом
- Основные методы обучения: исследовательский, объяснительно-иллюстративный, практический, поисковый.

Примерное планирование программы

| № | название занятия | краткое содержание |
|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Витамины | Краткая характеристика. Их польза |
| 2 | Жирорастворимые витамины | расширение знаний, составление сводной таблицы. Их содержание в продуктах |
| 3 | Водорастворимые витамины | расширение знаний, их содержание в продуктах |
| 4 | Витаминные завтраки в кухне народов Англии, России | Знакомство с национальной кухней, полезные свойства завтрака |
| 5 | Витаминные салаты Греции и Америки | Знакомство с национальной кухней, расширение знаний о полезных свойствах овощей |
| 6 | Витаминные супы Испании, Индии | Знакомство с национальной кухней, расширение знаний о полезных свойствах супа |
| 7 | Витаминные напитки Индонезии, России | Знакомство с национальной кухней, полезные свойства соков, морсов |
| 8 | Меню на день | Составление примерного меню |

Занятие № I «Витамины»

- Какие витамины вы знаете? Кто их первым нашел? В каких продуктах содержатся витамины? Для чего нужны витамины? Какие блюда можно назвать витаминными?
- Актуальность создания данного проекта.
- Практическая направленность проекта
- Сделать сводную таблицу витаминов и их содержание в продуктах
- У каких народов используются данные продукты
- Найти рецепты блюд разных стран
- В чем польза этих блюд?
- Подведение итогов проекта. Составление идеального рациона, меню на день

МАОУ Видновская СОШ №9

Витаминные блюда мира



Выполнили:

**Васильева Софья, Горовенко Настя, Ширчкова Яна,
Князева Надежда.**

ученицы 8В класса

Руководитель проекта: Сорокина А.В.

| | A | B1 | B2 | B3 | B6 | B12 | C | D | E | K | H | PP | N |
|---------|-------|----|----|----|---------|-----|---|---|---------|----------|---|----|---|
| масла | + | | + | | | | | + | +растит | + соевое | | | |
| грибы | + | + | + | | | | | + | | | + | + | + |
| шоколад | + | + | + | + | + | + | | + | + | | + | | |
| Напитки | + | + | + | | | | + | | | + | | + | |
| Чай | зелен | | | | | | | | | | | | |
| кофе | | + | + | | | | | | | | | + | |
| Ягоды | | + | + | + | +клюква | | + | + | + | +клюква | | | |
| Специи | | | | | | | | | | | | | |
| Красный | + | | | | + | | + | | | | | | |
| перец | | | | | | | | | | | | | |
| Шафран | | + | + | | | | | | | | | | |
| Чеснок | | | | | + | | | | | | | | |
| чили | | | + | | + | | + | | + | | | + | |

Витамины и их польза

| Витамины | Источник | Функция |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| А | Печень, шпинат, морковь | Для нормального роста и формирования тканей |
| D | Желток, морская капуста, масла | Для образования зубов, костей |
| E | Печень, зеленые овощи, орехи, чили | Для кровеносной системы, работы печени |
| К | Зеленые овощи, петрушка, бобовые, соевое масло, клюква | для нормальной свертываемости крови |
| B1 | Петрушка, горох, ягоды, шафран | повышает умственную и физическую работоспособность |
| B2 | Мясные, молочные продукты | для сохранения зрения, участвует в обмене жиров, белков и углеводов. |
| B3 (PP) | Овощи, фрукты, орехи, крупы | Необходим мышцам |
| B6 | Яйца, печень, многие овощи, зелень | увеличивать скорость обмена веществ, укрепляет нервную систему |

Занятие № 4 Витаминные завтраки в кухне народов Англии, России

- **Англия**

пудинги - овощные, мясные, крупяные, сладкие фруктовые
овсяная каша, сваренная на мясном бульоне - plum-porridge

- **Россия**

крупеники, блины, запеканки, каши

Занятие № 5 Витаминные салаты Греции и Америки

- **Греция**

греческий салат Хориатики

салаты из отварной цветной капусты «кунупиди»

«пандзари» из красной свеклы и ботвы

- **Америка**

Кобб-салат (кукуруза, помидор, яйца, сыр, мясо с заправкой)

Рождественский из утки, апельсинами и фисташками

Занятие № 6 Витаминные супы Испании, Индии

- **Испания**

Гаспаччо (основа- томаты)

Ахо Бланке (чеснок, миндаль, темный виноград. Черствый белый хлеб)

Сальморехо (томаты, хлеб, чеснок,уксус,масло)

- **Индия**

Дхал (красная чечевица,кокосовое молоко, карри), зимний суп

«Масурдал» (чечевица, помидоры, специи)

Занятие № 7 Витаминные напитки Индонезии, России

- **Индонезия**

кокосовое молоко

«эс-джерук» из мандаринов

«аир-тебу» из сока сахарного тростника

имбирный чай

- **Россия**

Мед, сбитень, морс, квас

Занятие № 8 Меню на день

Завтрак

- плам-порридж с черносливом, орехами и медом
- блинчики со сметаной
- имбирный чай

Обед

- суп Дхал из красной чечевицы
- американский салат с кусочками утиного мяса и фисташками
- греческий салат Хориатики
- ягодный морс

Ужин

- омлет с беконом
- соус Сальморехо с томатами
- Кобб-салат
- кокосовое молоко «баджитур» с медом

Участие родителей

- Родительские собрания
- Классные часы
- Ярмарки
- Мастер-классы
- экскурсии

Оценка эффективности

- воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья
- формирование привычки правильно питаться и соблюдать режим питания
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов
- Выработка навыков выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона