

**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	<b>Витамины</b>	Краткая характеристика. Их польза
2	<b>Жирорастворимые витамины</b>	расширение знаний, составление сводной таблицы. Их содержание в продуктах
3	<b>Водорастворимые витамины</b>	расширение знаний, их содержание в продуктах
4	<b>Витаминные завтраки в кухне народов Англии, России</b>	Знакомство с национальной кухней, полезные свойства завтрака
5	<b>Витаминные салаты Греции и Америки</b>	Знакомство с национальной кухней, расширение знаний о полезных свойствах овощей
6	<b>Витаминные супы Испании, Индии</b>	Знакомство с национальной кухней, расширение знаний о полезных свойствах супа
7	<b>Витаминные напитки Индонезии, России</b>	Знакомство с национальной кухней, полезные свойства соков, морсов
8	<b>Меню на день</b>	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





	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
Е	Печень, зеленые овощи, орехи, чили	Для кровеносной системы, работы печени
К	Зеленые овощи, петрушка, бобовые, соевое масло, клюква	для нормальной свертываемости крови
В1	Петрушка, горох, ягоды, шафран	повышает умственную и физическую работоспособность
В2	Мясные, молочные продукты	для сохранения зрения, участвует в обмене жиров, белков и углеводов.
В3 (РР)	Овощи, фрукты, орехи, крупы	Необходим мышцам
В6	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 Джал 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