

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Магнитная средняя общеобразовательная школа»

# «Школа кулинаров»

исследовательский проект

Выполнили: Артёмов Матвей  
Бисимбаева Айша  
Кучербаева Карина  
Степаненко Сергей  
(учащиеся 3 «Б» класса)

Руководитель: Култасова В.В.,  
учитель начальных классов.

2017г.

Содержание:

## **Введение**

Обоснование выбора темы

Актуальность

Цель проекта

Задачи проекта

Объект, предмет и база исследования

Гипотеза

Методика исследования

Методы реализации проекта

Ожидаемые результаты

Этапы разработки проекта

## **Основная часть**

## **Заключение**

Перспективы развития проекта

## **Введение**

### ***Обоснование выбора темы***

В нашем классе в I и во II четверти было много пропусков по болезни. Почему ребята так часто болеют? Болеют не только простудными, но и кожными, аллергическими заболеваниями.

На уроке окружающего мира в разделе «Мы и наше здоровье» наш класс заинтересовался проектом «Школа кулинаров».

Нам представилась возможность собрать рецепты всевозможных блюд, научиться их готовить и узнать, зависит ли наше здоровье от питания.

### ***Актуальность***

Жизнь современных детей протекает в быстро меняющемся мире, который предъявляет серьезные требования к ним. И все же всех школьников объединяет одно: молодому растущему организму необходимо помогать справляться с ежедневными умственными и физическими нагрузками. Калорийность рациона и его энергетическая ценность крайне важны, если речь идет о питании школьника. Молодой организм тратит много сил при выполнении учебных заданий. Поэтому каждый школьник должен понимать, что грамотное питание обеспечит ребенка энергией необходимой для хорошей учебы и крепкого здоровья.

Самое важное - это составить грамотный рацион, богатый витаминами и минералами, которые так необходимы юному организму.

### ***Цель проекта:***

Изучить причину роста заболеваемости в нашем классе и создать «Книгу здорового питания» от 3<sup>Б</sup> класса.

### ***Задачи проекта:***

- узнать, какие продукты полезны для полноценного роста и развития подростка;
- разработать рецепты полезных для здоровья блюд.
- приготовить полезные блюда

### ***Объект, предмет и база исследования:***

Объект исследования: человек

Предмет исследования: здоровье через питание

Участники исследования: ученики 3 «б» класса и их родители

### ***Гипотеза:***

Мы предполагаем, что «вредные» для организма продукты влияют на рост заболеваемости в нашем классе. В меню школьника должны входить продукты, которые содержат белки, жиры, углеводы, витамины и минералы в правильном соотношении.

### **Методика исследования.**

#### ***I. Определить, какие же продукты являются нам «врагами»?***

1. Собрать информацию из журналов, газет, книг о вредных продуктах.
2. Провести анкетирование среди учащихся 3 б класса и определить, как часто они употребляют чипсы, шоколад, газированную воду, жевательные конфеты, кетчуп, майонез.
3. Изучить состав «вредных» продуктов.
4. Посетить продуктовый магазин и научиться определять продукты на свежесть и качество.
5. В школьной столовой ознакомиться с меню и узнать, какие продукты необходимо включать в рацион школьника.

#### ***II. Изучить, к чему приводит употребление вредных продуктов.***

1. Провести анкетирование среди родителей 3 б класса и определить уровень их знаний о здоровой еде, для чего они покупают «вредные» продукты.
2. Вести наблюдение за организмом после употребления «вредных» продуктов.
3. Собрать информацию о влиянии «вредных» продуктов на организм ребенка.

#### ***III. Приготовить простые и полезные блюда.***

1. Составить рецепты блюд с учётом сбалансированного питания.
2. Выпустить собственную «Книгу здорового питания»

### ***Методы реализации проекта:***

1. Объяснительно-иллюстративный – предъявление информации различными способами (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, демонстрация, работа с литературой и др);
2. Эвристический – метод творческой деятельности (создание книги здорового питания.);
3. Проблемный – постановка проблемы и самостоятельный поиск её решения;
4. Репродуктивный – воспроизводство знаний и способов деятельности (подборка рецептов, приготовление блюд);
6. Частично-поисковый – решение проблемных задач с помощью педагога;
7. Поисковый – самостоятельное решение проблем.

### ***Ожидаемые результаты***

- умение отыскивать в разных кулинарных книгах или самостоятельно придумать рецепты всевозможных интересных блюд.
- умение самостоятельно их приготовить.
- заинтересованность школьников в изучении правил рационального и сбалансированного питания.

### ***Этапы разработки проекта:***

- I.** Организационный этап (февраль 2017 г)
  - открытие «Школы кулинаров» в классе
  - изучение основ кулинарии
  - знакомство и классификация продуктов питания
- II.** Этап реализации проекта (март 2017 г)
  - анкетирование учеников класса и родителей
  - составление рецептов
  - видеоопрос
  - «Конкурс кулинаров в классе»
- III.** Заключительный этап (22 марта 2017 г)
  - защита проекта
  - демонстрация приготовленных блюд
  - «Книга здорового питания»

## Основная часть

В своём классе мы решили организовать школу кулинаров. Для этого мы стали отыскивать в разных кулинарных книгах или придумывать самостоятельно рецепты всевозможных интересных блюд и учиться их готовить. Главное условие-все блюда должны быть полезными для здоровья. Выбирать или создавать такие рецепты нам помогают знания о правилах рационального питания.

Для начала мы решили разобраться, какие продукты полезные, а какие вредные для организма. Мы побывали в магазине и взяли интервью у продавца.

- Скажите, пожалуйста, а какие продукты полезные, а какие вредные для организма? (Видеоролик)

Мы атаковали интернет и библиотеку и узнали ужасные факты о таких «любимых» продуктах.

Оказывается, в *картофеле фри и чипсах* ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

*Чипсы для лентяя –блюдо идеальное!*

*В них консервантов много –*

*И всё ненатуральное!*

*Ты чипсами не увлекайся,*

*Свежеприготовленным питайся!*

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Одна баночка такого напитка в день на протяжении 10 лет гарантирует сахарный диабет.

*От нее, от Кока-колы*

*Лишь желудок будет полным,*

*А полезности ни грамма,*

*Создана лишь для рекламы.*

В состав *жвачек* входят подсластители, красители ,ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск

развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

Колбасы и сосиски, майонез, кетчуп также содержат много консервантов, усилителя вкуса, красителей.

Мы провели анкетирование в нашем классе и подсчитали результаты.

Были опрошены 15 учащихся и их родители.

#### Анкета для детей:

*1. Любите ли вы чипсы, шоколад, лимонад? Часто ли вы их едите?*

А) да -7 учеников

Б) люблю и иногда ем -7 учеников

В) не люблю -1 ученик

*2. Знаешь ли ты что-нибудь о вредной еде?*

А) не знаю - 5 учеников

Б) знаю - 10 учеников

*3. Что бы ты выбрал - конфетку или витамины?*

А) конфетку -6 учеников

Б) витамины - 9 учеников

*4. Как ты думаешь – ты здоров?*

А) да -7 учеников

Б) да, но к концу дня чувствую усталость -4 ученика

В) нет -4 ученика

#### Анкета для родителей

*1. Что вы знаете о вредной и здоровой еде?*

А) ничего -0 чел.

Б) знаю, но не придерживаюсь - 5чел.

В) знаю, стараемся придерживаться -10 чел.

*2. Часто ли вы и ваша семья употребляет чипсы, шоколад, газированные напитки, колбасу, майонез?*

А) да, часто - 5 чел.

Б) иногда - 7 чел.

В) не часто - 3 чел.

Г) вообще не едим -0 чел.

*3. Для чего вы покупаете вышеперечисленные продукты?*

А) по просьбе ребенка (чтоб успокоился и не плакал) - 5 чел.

Б) по привычке - 8 чел.

- в) он этого заслужил (балуете) -2 чел.
- г) вообще не покупаете - 0 чел.

4. Даете ли вы своим детям витамины и минералы ?

- А) да - 2 чел.
- Б) да, в период простуды и эпидемии гриппа или после болезней-6 чел.
- В) считаю, что в его рационе достаточно витаминов и минералов -6чел.
- Г) нет, не вижу смысла - 1чел.

5. Как вы считаете, здоров ли ваш ребенок?

- А) да, абсолютно здоров -1 чел.
- Б) здоров, но иммунитет необходимо постоянно укреплять -14 чел.
- В) нет -0 чел.

Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

*Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!  
Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!*

Для здоровья важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Питание должно быть сбалансированным

Правила здорового питания:

Белки — незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену износившихся, активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме.



Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов.

Углеводы - служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Прежде чем устроить конкурс кулинаров в классе, мы решили взять интервью у поваров нашей школьной столовой.

- Скажите, пожалуйста, а как вы успеваете накормить столько школьников? (Видеоролик)

Итак, в ходе работы мы разработали правила рационального питания:

- есть разнообразную пищу
- булочек и сладостей есть поменьше
- есть в одно и то же время
- пища не должна быть очень горячей
- ужинать не позднее, чем за два часа до сна
- не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого
- утром обязательно завтракать

Завершилась работа «Конкурсом кулинаров», на котором ученики угощают друг друга и всех гостей приготовленными кушаньями. На конкурсе было выбрано самое вкусное, самое красивое и самое полезное блюдо!

Лучшие рецепты мы собрали, создав свою «Книгу здорового питания». Туда же поместили фотографии приготовленных блюд.

Рост заболеваемости снизился в III четверти.

Вывод: питаться надо правильно!

## **Заключение**

В ходе реализации проекта у нас сформированные умения и навыки:

- самостоятельно находить и придумать рецепты всевозможных интересных блюд
- самостоятельно готовить простые и полезные блюда
- изучили правила рационального и сбалансированного питания

## ***Перспективы развития проекта***

- поиск и создание новых интересных блюд
- участие в различных конкурсах кулинаров

**Список литературы для школьников:**

1. Г.Л. Апанасенко. Здоровый образ жизни. Л., 2008
2. Ильина Светлана "Как надо питаться".
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2007.
4. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. М., "Физкультура и спорт", 2005.
5. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи»
6. В.М. Коваль, Н. П. Могильный. 500 рецептов славянской трапезы. 1992 г.
7. Интернет