

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Крупецкая средняя общеобразовательная школа»
Дмитриевского района Курской области

ПРОЕКТ

«Кулинарная книга 2 класса»

Выполнили: учащиеся 2 класса

Руководитель: Суржко
Галина Викторовна,
учитель начальных классов.

2020 - 2021 год

Паспорт проектной работы

Тема проекта: Школа кулинаров. Кулинарная книга 2класса

Вид проекта: долгосрочный

Время работы над проектом: 2020- 2021года

Школа: МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа»
Дмитриевского района Курской области

Автор проекта: учащиеся 2 класса

Руководитель проекта: Суржко Г. В.

Тип проектной работы: информационно-образовательный.

Цель: Узнать в ходе работы над проектом, какие продукты полезны для здоровья.

Узнать основы питания, историю приготовления блюд.

Из продуктов научиться готовить интересные блюда.

Выяснить, можно ли являться полноценными помощниками в семье при приготовлении пищи.

Создать книгу рецептов от 2 класса.

Задачи:

1. Изучить материалы по истории приготовления блюд
2. Провести наблюдения за приготовлением блюд родителями
3. Приготовить под руководством родителей 1 блюдо.
4. Приготовить вкусное блюдо вместе с учителем
5. Сделать выводы трудно ли приготовить вкусную и полезную пищу.

Объекты исследования: Продукты разных видов, кулинарная книга, фотоаппарат, компьютер для поиска информации.

Гипотеза: Мы выдвинули такую гипотезу: Мы ведь тоже можем являться полноправными помощниками в приготовлении еды в своей семье.

Методы исследования:

1. Изучение литературы о приготовлении еды.
2. Работа с интернет-ресурсами.
3. Практическая работа.
4. Анализ проделанной работы.

Место проведения исследования: домашние условия.

Этапы работы над проектом

| № п/п | Этапы деятельности | Содержание работы | Сроки |
|----------|--|---|---------------|
| 1. | Постановка проблемы. Выдвижение гипотез – путей решения проблемы | Формулировка совместно с учителем темы работы, обоснование выбора темы проекта | 25 декабря |
| 2. | Планирование деятельности по реализации проекта | Составление развёрнутого плана работы, этапов реализации проекта. Консультация с руководителем проекта | 28 декабря |
| 3. | Сбор информации. Структурирование информации. | Работа по анализу и систематизации материалов по проекту. Определение технических характеристик проекта | 20 февраля |
| 4. | Изготовление продукта. Оформление блюда. | Систематизация теоретического материала по теме. Определение конструктивных особенностей модели, технических характеристик. Изготовление презентации, докладов. | 10 октября |
| 5. | Выбор формы презентации. Подготовка презентации. Самооценка и анализ | Подготовка чистового варианта | 12 Мая |

В начале 1 класса на классный час «Все профессии важны, все профессии нужны – выбирай на вкус», мы пригласили повара нашей школы Расторгуеву Татьяну Егоровну, бабушку Рябыкиной Татьяны. Татьяна Егоровна рассказала о своей профессии. Она работает поваром уже 35 лет. В нашу школу пришла в 1988 году. Её завтраки, обеды, полдники приготовлены на высоком профессиональном уровне. Все блюда выдержаны эстетически, просчитана калорийность, блюда всегда очень вкусные и полезные. Мы готовились к приходу повара и решили подсчитать сколько же завтраков, обедов и полдников она приготовила за свою рабочую жизнь. Получилось, что было приготовлено более 18 тысяч завтраков, обедов и полдников. Далее Татьяна Егоровна рассказала о некоторых рецептах блюд. Мы очень удивились, что на первый взгляд, простое блюдо, а подготовки и продуктов надо много. Нам было очень интересно, какое самое сложное блюдо готовила повар. Татьяна Егоровна сказала, что если придерживаться рецепта, быть внимательным, аккуратным, приготовление любого блюда будет несложным.

Эта тема очень заинтересовала нас. И мы решили попробовать себя в роли повара, но только для своей семьи. Нам очень захотелось приготовить, что-нибудь вкусное для своих родных. Поэтому мы решили обратиться за помощью к родителям и учителю. Так и получился у нас проект «Школа кулинаров».

При разработке проекта выдвинули **гипотезу**, что мы ведь тоже можем являться полноправными помощниками в приготовлении еды в своей семье.

Актуальность данного исследования еще и в том, что очень важно в наше не совсем легкое время суметь самостоятельно или под руководством взрослых приготовить пищу. Нам интересно попробовать готовить еду наравне со взрослыми, помогая дома.

Целью данной работы является и создание книги кулинарных рецептов от 4 класса.

Задачи:

Изучить материалы по источникам об истории кулинарии.

Провести наблюдения за приготовлением еды дома.

Сделать выводы об особенностях приготовления пищи.

Объекты исследования: блюда, которые готовят дома.

Поискав нужную информацию в интернете, почитав необходимую литературу в библиотеке и опросив взрослых, мы узнали очень много интересной и нужной для данного проекта информации.

Моллюски на мелководье «поставили» нас на ноги, сырое мясо заставило выбить из камня искру, античные пиры приучили к гурманству... Еда — двигатель эволюции и прогресса со времен зарождения жизни. Она меняет и совершенствует нас по сей день. Еще недавно мы часами стояли у плиты, а теперь наслаждаемся «едой в стакане», приготовленной на бегу. Как предки научили нас питаться правильно и каким будет рацион будущего? Мы разложили ответы по тарелкам небольшими порциями, чтобы лучше усвоилось.

Каменный век: из веганов в мясоеды

Известно, что первые люди мало чем отличались от обезьян и были строгими вегетарианцами, но ход истории изменили два фактора. Первый — навык прямохождения, выработанный, по одной из версий, во время сбора моллюсков для еды. Получается, что морепродукты мы распробовали еще до появления *Homo sapiens* и с тех пор не можем остановиться. Второй фактор — интерес к мясу, вызванный сгубившим множество «зеленых» пищевых ресурсов ледниковым периодом. Холод и голод буквально заставили нас взять в руки копье, убить мамонта, укутаться в его шкуру и приготовить первый в истории стейк на открытом огне. Теперь это блюдо в разных вариациях представлено во всех кухнях мира.

В меню: мамонтиятина, ягоды, орехи, морепродукты.



Неолитическая революция: еда, я тебя выращу

В допотопный период (Всемирный потоп не вымысел, он действительно случился в Междуречье во времена, когда еще не было египетских пирамид и Вавилонской башни) люди освоили земледелие, скотоводство и обратились к примитивному способу обработки продуктов для их длительного хранения — высушиванию. Археологи считают, что первым сложным блюдом в нашей истории стала чечевичная похлебка. Приготовив ее однажды, человек проявил интерес к экспериментам в кулинарии, который не угасает до сих пор.

В меню: крупы, говядина, свинина, молоко, бобовые культуры.

Античность: поест за компанию

Жителей Древней Греции и Древнего Рима можно по праву считать первыми гурманами. Знатные люди (а они часто приглашали разделить трапезу и обычных граждан) во время пиров наслаждались кушаньями за философскими беседами и соревнованием в поэзии. Если эллины хотели попробовать новые блюда, то просто нанимали поваров из другого полиса — все, как в современных ресторанах. У воинов тоже были свои традиции: когда Юлий Цезарь покорял Средиземноморье, каждый легионер нес с собой мешок нута, который они ели всю дорогу. Бобовая культура, из которой мы сегодня готовим хумус, стала первым суперфудом в истории.

В меню: овощи, рыба, нут, фрукты, вино.



Средние века: скажи мне, что ты ешь

В эпоху Крестовых походов по наполнению продуктовой корзины можно было определить социальный статус человека: завтракает пшеничным хлебом, вином и мясом — господин из знати, жует лепешку из ячменной муки —

крестьянин. Кроме того, именно в то время человек начал осознавать, что правильное питание не только может застраховать от болезней, но даже излечить от недугов. Ячменную настойку, например, советовали пить против лихорадки, а цитрусовые помогли крестоносцам перестать гибнуть пачками от холеры. Интересно, что уже в Средние века мясные блюда начали подавать с простыми соусами, которые со временем превратились в демиглас, вельюте и шорон.

В меню: хлеб, злаки, дичь.

Новое время: научная кухня

Качественные перемены наступили около 200 лет назад, когда наука резко шагнула вперед и вошла в том числе на кухни. Заговорили даже о новой отрасли — кулинохимии. Прорыв в этой сфере сделали французы. Для армии Наполеона Бонапарта ученый Николя Франсуа Аппер, например, предложил метод консервирования скоропортящихся продуктов, чтобы провиант мог долго храниться в военных походах, а Луи Пастер ответил ему чуть позже изобретением пастеризации, без которой сегодня просто невозможно представить производство молока. Похоже, именно тогда были сделаны первые шаги к молекулярной кухне.

В меню: овощи, фрукты (в том числе консервированные), яйца, мясо.



Двадцатый век: американское чудо

В начале XX века в США началась новая волна промышленной революции, люди массово бросали фермы и переезжали в города на заработки. После целого дня у станка сил на приготовление пищи не оставалось, и тогда на помощь рабочему классу приходили особые уличные автоматы: закинув пару монет и нажав на кнопку, человек получал теплую булку с начинкой — пирожок. Это была заря

американского фастфуда, а расцвет пришелся на Великую депрессию, когда разве что гамбургеры не поднялись в цене. Любовь к дешевому «быстрому питанию» обернулась массовым ожирением, что, в свою очередь, стимулировало развитие диетического питания.

В меню: пирожки, гамбургеры, хот-доги.

Наши дни: быстро, вкусно и полезно

В конце прошлого века стало очевидно, что ожирение становится глобальной проблемой и первопричиной таких недугов, как сахарный диабет второго типа, заболевания сердца и многих других. Ответом на данный вызов стала созданная и растущая по сей день индустрия правильного питания, выпускающая низкокалорийные, сбалансированные по своему составу продукты, которые требуют минимальное количество времени на приготовление. Ее пионером является компания *Herbalife*, создавшая, ставший уже легендарным коктейль Формула 1. Это настоящая еда в стакане, в которой содержится оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, а также более 20 витаминов и минералов. В чем преимущество подобных продуктов? Они могут стать прекрасным низкокалорийным приемом пищи, богатым белком, что обеспечивает долгое чувство сытости, а сам организм важнейшим строительным материалом. Время приготовления — 2 минуты. Быстро, вкусно, удобно и с пользой для организма — вызов нашего времени принят.

В меню: протеиновые коктейли, молоко 1,5% жирности.



Рацион будущего: мы знаем, что вы будете есть завтра

В скором будущем научные лаборатории обещают стать кухнями, а химики и физики — шеф-поварами. Так, ученый из Новой Зеландии предлагает избавить человечество от голода с помощью водорослей, вживленных под кожу. Если все пойдет по плану, то посредством фотосинтеза они будут производить питательные вещества и тут же направлять их в кровь. Только представьте: при приближении обеда мы должны будем просто выйти на солнце! Другой американский изобретатель решил обойтись пластырем с питательными компонентами в составе: приклеиваешь на руку — и пропускаешь прием пищи. Подобные ноу-хау точно по достоинству оценят капитаны дальнего плавания и космонавты. Правда, если здоровый протеиновый коктейль *Herbalife* — свершившееся настоящее и мы можем запросто ввести его в свой рацион прямо сейчас, то «блюда» из области научной фантастики придется подождать. Впрочем, NASA уже финансирует проект 3D-принтера для еды, который будет работать во время космических экспедиций как мультиварка: нужно только заправить картридж с питательными компонентами в машину — и ужин на подходе. Все говорит о том, что новая эра может наступить раньше, чем мы думаем.

В меню: водоросли, пищевые пластыри, 3D-еда и российская космическая еда.

Накопив полученные знания, мы отметили некоторые важные моменты для себя. Если ребенок привык питаться фаст-фудом, отказывается от здоровой пищи, то очень быстро все это отразится на его самочувствии. На фоне неправильного питания развивается гастрит, ослабление иммунитета, ухудшаются память и физическая активность. Ребенок быстро утомляется, не справляется с домашними заданиями, часто простужается. К вредной пище относятся всеми нами любимые чипсы, сухарики, газированная сладкая вода, шоколадные батончики (там, где нет шоколада), майонез и очень жирные блюда.

Мы заинтересовались, какие блюда можно приготовить самим так, чтобы они были несложными для нас? Попробовали это сделать и вот, что у нас получилось.

Рябыкина Татьяна приготовила слоёный салат с курицей, Быков Кирилл свекольный салат с чесноком, Гагина Анастасия жарила пончики дрожжевые, Вербов Егор пожарил картофель и сделал бутерброды, Зайцева Дарья приготовила омлет,

Квакова Дарья «Скороспелые блинчики» и «Овсяное печенье», Котов Александр участвовал в приготовлении плова, Сахаров Сергей пожарил яичницу - глазунью и бутерброды «Нежность», Суржиков Иван налепил «Любимые пельмени», а Ярцева Екатерина собрала Салат из индейки, яиц и помидоров.

Как было невероятно интересно готовить на кухне под руководством мамы! А некоторые из нас отважились попробовать самостоятельно приготовить некоторые блюда. И у нас получилось! Позже, на внеурочной деятельности мы изъявили желание приготовить что-либо со своим учителем. Получились бутерброды на шпажке и фруктовый салат. После дегустации наших блюд мы с удовольствием делились друг с другом своими уже накопленными знаниями и рецептами.

Работая над проектом, мы видели важность умения приготовить любую пищу и поняли, что питание является жизненной необходимостью человека и оказывает на него значительное влияние.

В ходе исследовательской работы мы почерпнули много новой информации для себя, научились помогать родителям в приготовлении еды и поверили в свои силы. Ведь мы научились резать продукты, собирать салаты, жарить овощи для супов, плова, жареного картофеля, делать различные бутерброды, замешивать дрожжевое тесто, печь пончики, замешивать тесто для блинов и печь блины.

Выводы:

Хотя мы еще школьники, но вполне можем самостоятельно приготовить вкусную пищу.

Мы поняли, что есть еда, которая вредит нашему здоровью. А есть еда, которая полезна каждому из нас.

Выдвинутая нами гипотеза подтвердилась:

Мы можем являться полноправными помощниками в приготовлении еды в своей семье.

По достижении целей и задач нашего проекта у нас получилась целая кулинарная книга рецептов.

Использованная литература и интернет-ресурсы:

1. Маджитова Э. Русская кухня . М.: Эксмо, 2008
2. Похлёбкин В.В. Национальные кухни наших народов . М.: ЗАО Центрполиграф, 2009
3. Французская домашняя кухня . М.: Эксмо, 2011
4. www.Chudopredki.ru
5. www.Crazymama.ru
6. www.eda4nas.ru
7. Fun4child.ru
8. www.happycook.ru
9. www.kedem.ru
10. www.povarenok.ru
11. www.saechka.ru
12. www.webspoon.ru
13. www.yavsemogu.ru
14. www.1001recept.ru