

**Автор:**

**Борина Полина Андреевна**

ученица 4 «А» класса

**Научный руководитель:**

**Борина Светлана Александровна**

учитель английского языка

МБОУ «Ново-Ямская СОШ

им. адмирала Ф.С. Октябрьского»

д. Ново-Ямская, Тверская область

DOI 10.21661/r-474367

## **КЛАССИЧЕСКИЙ АНГЛИЙСКИЙ ИЛИ ТРАДИЦИОННЫЙ РУССКИЙ ЗАВТРАК?**

**Аннотация:** предложенная исследовательская работа «Классический английский или традиционный русский завтрак?» рассматривает вопрос о сходстве и различиях немаловажного приёма пищи в русской и английской традиционной культуре питания, пользу и вред продуктов традиционно английского и русского завтрака. Представленные в статье исследования посвящены изучению основных продуктов питания, которые входят в традиционный утренний рацион России и Великобритании и анализу пищевой ценности и пользы от данного приёма пищи. В результате применения сведений, полученных от респондентов, был составлен вариант меню завтрака для школьной столовой.

**Ключевые слова:** пищевая ценность, вариант меню, сбалансированность питания, вкусовые качества, польза для организма.

### *Введение*

Завтрак – первый и самый важный (как считают некоторые эксперты по питанию) приём пищи, пропуск которого может привести к развитию самых разных заболеваний, в число которых входит ожирение. Рецепты завтраков разнообразны, но все сходятся в одном: завтраки должны быть достаточно плотными, ну и, конечно, вкусными. В данной исследовательской работе я поставила себе *цель*

---

проанализировать завтраки в России и Великобритании и доказать, что традиционный русский завтрак наиболее предпочтителен для российских школьников с точки зрения сбалансированности и пользы для организма.

*Исходя из цели, передо мной встали следующие задачи:*

1. Изучить теоретический материал по выбранной теме.
2. Составить перечень блюд, характерных для английской и русской кухонь.
3. Изучить предпочтения российских школьников (на примере моей школы) в выборе блюд на завтрак.
4. Составить примерное меню завтрака для школьной столовой.

### *Классический английский завтрак*

Идея английского завтрака как национального блюда восходит к XIII веку и к загородным домам дворянства. В старой англосаксонской традиции гостеприимства домашние хозяйства обеспечивали сытный завтрак для пришедших в гости друзей, родственников и соседей. Кроме того, он известен как «fry up», поскольку почти все продукты так или иначе подвергаются жарке.

Для европейцев и для россиян английский завтрак может быть настоящим испытанием. Итак, что такое английский завтрак?

Традиционный полный английский завтрак включает в себя бекон, жареные, вареные яйца или омлет, жареные или приготовленные на гриле помидоры, жареные грибы, жареный хлеб или тосты с маслом и колбасы (также называемые «бангерами»).

В некоторых регионах Англии в завтрак входят и другие продукты, например, кровяной пудинг или запеченная в духовке селедка.

В качестве напитков на завтрак популярны апельсиновый сок, кофе и, конечно, традиционный английский чай. Но просто чай пить у англичан не принято, поэтому к нему добавляют тосты с маслом или маргарином, блины и сладкое варенье.

Вывод:

– классический английский завтрак очень калорийный, насыщенный;

---

– классический английский завтрак не очень полезен для организма (т.к. содержит много жирного и жареного).

### *Традиционный русский завтрак*

Конечно, сегодня очень много различных блюд проникают в нашу культуру, но в нашей стране существует огромное количество блюд родных и любимых с детства, от которых мы никогда не сможем отказаться.

На стол, как правило, подают кашу из какой-либо крупы: овсяной, пшенной, пшеничной, рисовой и гречневой (часто со сливочным маслом, иногда с добавлением сухофруктов или орехов).

Еще один вариант здорового завтрака – это всевозможные блюда из творога. Сырники, запеканки, вареники и прочие блюда не только полезные, но очень вкусные.

Рецепты вкусных завтраков также могут быть из блинов или блинчиков с самой разнообразной начинкой (мёд, сгущённое молоко, варенье, сметана).

Быстрый и вкусный завтрак – это завтрак из яиц (яичница, омлет, просто варенные вкрутую или всмятку яйца), которые являются источником белка и полезных жирных кислот, так необходимых человеку.

Конечно, утром на нашем столе можно увидеть и кукурузные хлопья, и йогурты, и круассаны и многое другое, но они не способны вытеснить привычки и любовь к кашам, блинам, сырникам, вареникам, яичнице и творогу, прививаемые нам с детства.

Проанализировав всё вышеперечисленное, можно утверждать, что:

- несмотря на доступность европейских блюд, в нашей стране люди отдают предпочтение исконно русским блюдам на завтрак;
- русский завтрак легок для усвоения, содержит незначительное количество калорий;
- традиционный русский завтрак вкусный и полезный.

### *Исследование*

---

Научно доказан факт, что ребёнок, во время умственного труда тратит огромное количество энергии. Восполнить её запас в организме школьника можно рациональным питанием.

Именно в школе наступает время, когда организм требует дополнительного питания. Конечно, у школьников есть определенные требования к школьным завтракам, которые должны быть не только вкусными и питательными, давать силы и энергию для успешной учебы, но и разнообразным.

Тема «English breakfast» вызвала очень активные споры и обсуждения на уроках английского языка. Именно поэтому я решила выяснить у наших школьников – все ли их устраивает в завтраках, которые готовят в школьной столовой или они были бы готовы попробовать классический английский завтрак, о котором так много слышали и читали.

Мною был проведен опрос среди обучающихся начальной школы. В результате опроса было выявлено следующее:

- завтракают дома более 80% учащихся, но к 11 часам 90% из них чувствуют голод и не прочь подкрепиться;
- 100% учащихся определяют завтрак, который они едят дома и в школе, как традиционный русский завтрак;
- завтрак 96% школьников состоит из традиционных блюд русской кухни;
- из продуктов, составляющих английский завтрак, наши школьники предпочли блюда на основе яиц, объясняя это их наибольшей полезностью среди всего перечисленного;
- при выборе того или иного завтрака по критериям пользы для организма, калорийности, вкусовых качеств, 96% опрошенных школьников отдали предпочтение традиционному русскому завтраку.

#### *Составление меню*

В ходе проделанной работы мной были изучены традиционный английский и русский завтраки. Ребята делились рецептами блюд, которые готовят на завтрак в их семьях, при этом был сделан однозначный вывод, что дети хотели бы изменить и разнообразить меню завтраков в школьной столовой. Собранный

---

материал я решила оформить в виде меню и предложить к рассмотрению заведующей школьной столовой.

### *Меню школьного завтрака*

<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
Каша пшенная	Яйцо отварное	Блины	Сырники	Омлет
Хлеб с маслом и сыром	Молочная каша 5 злаков	Каша молочная рисовая	Суп молочный	Каша овсяная
Чай с сахаром	Какао	Морс	Кисель	компот

### *Заключение*

Несомненно, завтрак – это очень важный прием пищи и очень важно, чтобы он доставлял нам удовольствие, а не только очевидную пользу в виде питания нашего организма. Как показало исследование, школьники все-таки выбирают еду домашнего приготовления, ту, что знакома и любима с раннего детства.

Вывод: считаю, что цель моего исследования достигнута, мною было полностью доказано, что традиционный русский завтрак с точки зрения сбалансированности, пользы для организма, вкусовых качеств более предпочтителен для российских школьников, от него зависит и физическое, и интеллектуальное развитие.

### *Список литературы*

1. Антипова Л. Книга о русской вкусной и здоровой еде / Л. Антипова, Л. Пащенко. – М.: Эксмо, 2014.
2. Зимина М. Энциклопедия русской кухни. Из глубины веков. – М.: Диамант, 2002.
3. MoosDanaTheartofbreakfast. – DownEast Books, 2011.
4. Рабинович М.Г. Распорядок дня // Очерки этнографии русского феодального города. Горожане, их общественный и домашний быт. – М.: Наука, 1978.
5. Русский завтрак глазами иностранцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://agentnedvizhimost.ru/zavtrak/russkij-zavtrak.html> (дата обращения: 29.11.2018).