

Автор

Галимов Сергей Романович

ученик

Научный руководитель

Никитина Мария Владимировна

учитель

МБОУ «СОШ №51»

г. Астрахань, Астраханская область

ПРОЕКТ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ! WE HEALTHY!»

Аннотация: в данной статье рассматривается русская кухня, её особенности и разнообразие. Приводятся аргументы того, как надо правильно употреблять пищу.

Ключевые слова: русская кухня, каша, дети, здоровье.

Область применения:

- уроки английского языка по темам «Food. Healthy food»;
- внеклассная работа по предметам английский язык, окружающий мир;
- родительские собрания, посвященные здоровому образу жизни, взаимопониманию детей и родителей;

Цель проекта:

- формировать правильное представление детей о здоровой и вкусной еде
- популяризация исконно русской, национальной еды

Задачи:

- Выяснить вкусовые пристрастия детей и их родителей и определить частотность тех или иных блюд.
- Опросить родителей детей и выяснить каким было вскармливание их детей и из чего состоял первый прикорм их ребенка.
- Узнать какую роль играют каши для формирования детского организма
- Выяснить состав наиболее полезных и питательных каш

– При помощи опроса медицинского персонала школьного Медпункта составить диаграмму, демонстрирующую количество обратившихся в Медпункт детей с различными заболеваниями и приготовить для них рекомендации

– Собрать и проанализировать информацию о причинах нежелания некоторых детей есть каши, супы, запеканки (блюда с крупами) и приготовить для них и их родителей рекомендации

– Разработать и напечатать в школьной газете статью «Здорово быть здоровым! Be healthy!» на русском и английском языках.

Методы исследования:

- анализ научной литературы
- наблюдение
- анкетирование
- интервьюирование детей и их родителей
- опрос медицинских сотрудников и работников школьной столовой
- использование Интернет-ресурсов

Тип проекта: исследовательский

Продукт:

- Текст на английском языке «Здорово быть здоровым! Be healthy!»
- Рецепт универсальной детской каши
- Памятка детям по организации учебного труда и отдыха

Актуальность проблемы.

В современном мире все куда-то спешат. Это образ жизни сегодня. Дети жалуются на то, что даже когда родители рядом с ними они далеки от их проблем.»Они не слушают нас детей, когда мы им что-то рассказываем, не смотрят, когда мы хотим что-то показать» Недостаток внимания они компенсируют игрушками, телефонами, гаджетами. Детские больничные листы вырывают взрослых из привычного трудового русла, и они начинают усиленно заботиться о детях, варить домашние супы и каши.

Проведя опрос среди детей, мы выяснили, что «редко» и «очень редко» мамы готовят каши.

Можно ли любить то, что ты даже не пробовал как следует, к чему тебя не приучали с раннего детства? А ведь такие диагнозы как аллергия, отставание в росте, ожирение, расстройство пищеварения напрямую связаны с детским питанием. Поэтому питание, полезное и вкусное питание, разнообразное – это актуально сегодня. Каша отвечает всем этим критериям, издавна присутствует в рационе русского народа, а вместе с ним в пословицах, поговорках. «Щи да каша еда наша»-поговаривал великий Суворов. «Коль каши не забудешь, здоровым да красивым будешь!"

История вопроса. На Руси каша составляла необходимую принадлежность свадебного пира, рождественских праздников, родин, крестин, похоронного обряда, чему имеются документальные свидетельства. В обрядах каша символизировала плодородие, обилие, рост, приумножение.

Почему же так полезна каша? Из материалов энциклопедий, из рекомендаций диетологов и сравнительного анализа различных круп мы выяснили, что все крупы, из которых готовят каши полезны. Они содержат целый набор необходимых для организма веществ: углеводов, белков, кальция, железо, магний, витамины. Первое место среди круп занимают крупы, насыщенные белками и минеральными веществами. Это рисовая, овсяная и гречневая.

Причины незаслуженного исключения каш из рациона.

Реклама. Привычки к употреблению определенных видов пищи закладываются в раннем детстве, и в обществе, где большую роль в жизни семьи занимает телевидение, реклама, родителям трудно настаивать, чтобы дети придерживались здорового питания.

Психологический фактор. Иногда ребенок не ест каши только потому, что их не едят его родители. Имея на столе бутерброды, соусы и газировки, трудно заставить ребенка есть кашу.

Внешний вид каши. Иногда только внешний вид каши вызывает отвращение у ребенка. Украшайте кашу фруктами и цукатами, кладите на красивые тарелочки, рисуйте вареньем весёлые рожицы. Детям это понравится.

Надо ли заставлять детей есть каши? Категорически нет! Нет большей муки для ребенка и мамы, чем насильственное кормление. Только мама уже взрослая и психика у неё устойчивая, а вот ребенок может сломаться. Продукты проекта: Текст на английском языке «Здорово быть здоровым! Be healthy!» Памятка родителям по организации детского прикорма. Рецепт универсальной детской каши. Памятка детям по организации учебного труда и отдыха.

I'm a Russian child. I want to be healthy that's why in the morning I usually have porridge. I usually start my breakfast with a cereal with milk. Many people like to begin breakfast with porridge. English people eat porridge with milk or cream and sugar, but the Scots never put sugar in it. I like it porridge with fruits and nuts, jam and butter. Do you like porridge? Eat porridge every day and be healthy!

Список литературы

1. Даль В.И. Толковый словарь русского языка для детей. – М.: Эксмо.
2. Домашнее меню современной хозяйки. – М.: Эксмо.