

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеский центр творчества»
г. Светогорск

**Исследовательский проект
«Такие разные завтраки»**

Руководитель:

Панина Татьяна Алексеевна
педагог дополнительного образования

Составители:

Зайцева Ульяна Максимовна
Маркелова Ксения Сергеевна

г. Светогорск

2022 год

Мы считаем, что тема нашего исследования достаточно **актуальна**, т.к. в нашей стране сейчас очень модно пробовать блюда и кухни разных стран и народов мира, однако мы не всегда задумываемся об их пользе для нашего организма. Почему именно завтрак? Каждый хочет начать день с хорошего заряда энергии, хорошего настроения, позитивного настроя и именно такой заряд бодрости может дать нам правильно выбранная еда.

В данной исследовательской работе мы ставим себе **цель** проанализировать и доказать, что традиционный русский завтрак с точки зрения сбалансированности, пользы для организма, вкусовых качеств более предпочтителен для российских школьников.

Объект исследования: классический английский и традиционный русский завтрак.

Предмет исследования: продукты и блюда, которые входят в классический английский и традиционный русский завтрак.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретический материал по выбранной теме.
2. Составить перечень блюд и продуктов характерных для английской и русской кухни.
3. Изучить предпочтения российских школьников в выборе блюд на завтрак.
4. Составить примерное меню школьной столовой на завтрак.

Практическая значимость исследования:

1. Расширение знаний о гастрономической культуре страны изучаемого языка и родной страны.
2. Составление меню завтрака для школьной столовой.

Английский завтрак сам по себе является отдельной английской достопримечательностью. Традиционный английский завтрак - это такая же характерная черта британцев, как и паста для итальянцев или круассан для французов. В классический английский завтрак входит строго определенный набор продуктов, перечень которых никак не меняется на протяжении уже многих столетий.

Традиционный английский завтрак имеет своё особое название – бранч. Что же это такое? Если перевести это слово на русский язык, то получится поздний завтрак, постепенно переходящий в обед. Чаще всего бранч бывает по выходным, когда можно задержаться в постели, даже если ты уже проснулся.

Традиции английского завтрака уходят корнями в далекие времена, когда английские рабочие уходили из дома рано утром и занимались тяжелой работой до позднего вечера. Естественно, что с утра необходимо было очень плотно поесть. Поесть в течение дня не было возможности, а ужин был уже поздно вечером. Именно поэтому завтрак готовили очень калорийным, к тому же климат в стране достаточно холодный.

Классический английский завтрак обязательно включает в себя:

1. яичница из двух-трех яиц, которая готовится на выбор: глазунья, болтунья, омлет или пашот;
2. две жареные сосиски – бэнгерс;
3. несколько ломтиков жареного бекона с хрустящей корочкой;
4. два-три помидора, политых маслом от жареного бекона, помидоры могут быть свежие или консервированные;
5. жареные шампиньоны;
6. порция белой фасоли в томате;
7. два-три свежих тоста с маслом.

В некоторых регионах Англии в завтрак входят и другие продукты, например, такие как 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:

- Англичане продолжают придерживаться своих исторически сложившихся гастрономических предпочтений;
- Классический английский завтрак очень калорийный, насыщенный;
- Классический английский завтрак не очень полезен для организма (т.к. содержит много жирного и жареного).

Завтраки в России отличаются от западных традиций приема пищи в утреннее время. Конечно, сегодня очень много блюд стан мира, подаваемых на завтрак, которые проникают в нашу культуру, но в нашей стране существует огромное количество блюд родных и любимых с детства, от которых мы никогда не сможем отказаться.

Самый здоровый и, пожалуй, наиболее популярный вариант завтрака – это, конечно же, каша. Кашу можно сварить на воде и на молоке, с маслом и с сахаром. Способов приготовления каши очень много, как и видов круп: рисовая, гречневая, пшенная, пшеничная, кукурузная, перловая, гороховая и т.д.

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

Одно из исконно русских блюд – это блины или оладьи с различными соусами (сметана, варенье, сгущенка). Запах блинчиков, доносящихся с кухни, способен разбудить утром всю семью.

Очень любят в России блюда из яиц (яичница, омлет, просто вареные вкрутую или всмятку яйца), которые являются источником белка и полезных жирных кислот, так необходимых человеку.

В приготовлении бутербродов фантазия человека проста безгранична. На кусочек хлеба можно положить все, что угодно: колбасу, сыр, рыбу, икру, а можно просто намазать сливочным маслом, вареньем или мёдом.

Проанализировав все 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.

Тема английского завтрака вызвала очень активные споры и обсуждения на уроках английского языка. Вопрос правильного завтрака для школьника очень важен, т.к. ребенок проводит в школе большую половину дня, а дома завтракают далеко не все дети.

Именно в школе наступает время, когда организм требует дополнительное питание. Конечно, у школьников есть определенные требования к школьным завтракам, которые должны быть вкусными и питательными, давать силы и энергию для успешной учебы и активного отдыха, и кроме этого для растущего организма нужны все необходимые витамины, микроэлементы и т.д.

Именно поэтому мы решили 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.

Нами был проведен опрос среди обучающихся начальных классов. В результате опроса было выявлено следующее:

1. Завтракают дома более 80% учащихся, но к 11 часам 90% из них чувствуют голод и не прочь подкрепиться;
2. 100% учащихся определяют завтрак, который они едят дома и в школе, как традиционный русский завтрак;

3. Завтрак 96% школьников состоит из традиционных блюд русской кухни;

4. Из продуктов, составляющих английский завтрак, наши школьники предпочли блюда на основе яиц, объясняя это их наибольшей полезностью среди всего перечисленного;

5. При выборе того или иного завтрака по критериям пользы для организма, калорийности, вкусовых качеств, 96% опрошенных школьников отдали предпочтение традиционному русскому завтраку.

В ходе проделанной работы нами были изучены традиционный английский и русский завтраки. Ребята делились рецептами блюд, которые готовят на завтрак в их семьях, чем балуют их мамы и бабушки, при этом был сделан однозначный вывод, что дети хотели бы изменить и разнообразить меню завтраков в школьной столовой. Собранный материал мы решили оформить в виде меню:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
каша рисовая	омлет	творожная запеканка	блины	яичница
сырники	каша ячневая	каша кукурузная	каша гороховая	каша пшеничная
яйца вкрутую	вареники с творогом	вареники с ягодами	каша манная	суп молочный
чай	морс	какао	кисель	компот

Заключение

Несомненно, завтрак – это очень важный прием пищи и необходимо, чтобы он доставлял нам удовольствие, а не только очевидную пользу в виде питания для нашего организма. Сегодня торговые сети предлагают нам на выбор огромное количество продуктов питания и даже готовых блюд, но как показало наше исследование, школьники все-таки выбирают еду домашнего приготовления, ту, что знакома и любима с раннего детства.

В нашем исследовании победу одержал традиционный русский завтрак. И объяснением этому служит не только то обстоятельство, что к такому они

привыкли «с пеленок», но и понимание принципов сбалансированного питания и пользы для организма.

Вывод: считаем, что цель исследования достигнута, нами было полностью доказано, что традиционный русский завтрак с точки зрения сбалансированности, пользы для организма, вкусовых качеств более предпочтителен для российских школьников.

Использованная литература

1. Антипова Л., Пащенко Л. Книга о русской вкусной и здоровой еде. М.: Эксмо, 2014.

2. Зимина М. Энциклопедия русской кухни. Из глубины веков. М.: Диамант, 2002.

3. Moos Dana. The art of breakfast. Down East Books, 2011.