Окружная научно-практическая конференция

«Правильное питание-залог здоровья и успешного обучения ребенка»

Секция: «Правильное питание – залог здоровья и хорошей учебы»

**Тема: «Готовим еду правильно»**

**Фамилия и имя автора работы:**

воспитанники подготовительной группы

 Подкопов Даниил 6 лет

 Иванова Ульяна 6лет

**Учебное (дошкольное) учреждение:**

СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония»

г.о.Отрадный «Детский сад №13»

**Научный руководитель:**

Бодунова Евгения Николаевна, воспитатель

г. Отрадный

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Введение……………………………………………. | стр. 3 |
|  | Основная часть……………………………………. | стр. 3 |
|  | Заключение………………………………………… | стр.10 |
|  | Список литературы………………………………. | стр.10 |
|  | Приложения………………………………………... | стр. 11 |

**I Введение**

**Актуальность.** В детском саду на обед нам давали пирожки с мясом. Лиза детям похвалилась, что ее мама вчера тоже готовила пирожки, но они были не такие по вкусу, как нам испекли повара детского сада. Воспитатель нам объяснила, они разные, потому что приготовлены разными способами. Потом мы обратились к медсестре и задали вопрос: «А почему в нашем детском саду не жарят пирожки в сковородках, а пекут в специальных духовых шкафах на противнях?». И мы услышали в ответ: «Жареные пирожки приносят вред здоровью детей, а приготовленные в духовке гораздо полезнее».

Тогда перед нами встал **проблемный вопрос:** Какие способы приготовления бывают, и какие из них полезнее для нас?

**Гипотеза:** Мы думаем, что существуют такие способы приготовления еды, которые меньше всего вредят нашему здоровью.

**Цель:** Изучить способы приготовления пищи и определить наиболее полезный из них.

**Задачи:**

* Узнать, как готовили еду раньше;
* Опросить родителей и узнать, в чем они чаще всего готовят;
* Выяснить, какие способы приготовления предпочитают большинство семей;
* Определить какие предпочтения у детей в еде и, что они знают о ее пользе для здоровья;
* Экспериментальным путем установить, как влияют разные способы приготовления еды на наш организм;
* Привлечь внимание родителей к полезным способам приготовления еды.

**II Основная часть**

Сначала было решено отправиться на кухню, чтобы посмотреть, как пекут пирожки. На кухне повара нам показали духовые шкафы и противни, на которых пекут пирожки и готовят другую еду. Нам стало интересно, а как же готовили раньше, когда не было противней?

Из энциклопедий мы узнали, что раньше в древности люди не готовили пищу, а ели ее сырой. Потом они научились добывать огонь, и туша добытого животного помещалась на горящий костер. Позже человек начал печь мясо и рыбу в яме на раскалённых камнях, а следом появились печки, в которых можно было приготовить все, что ты захочешь. Да и печки в разных странах разные: на Руси – русская печь, на Востоке - тандыр, в Италии помпейская печь, в Японии японская печь Камадо, аборигены Океании  используют полинезийскую земляную печь-ханги.

Время не стоит на месте, и появились разные приспособления для приготовления еды: мультиварка, пароварка, аэрогриль, микроволновка, электрофритюрница, сковородки, кастрюли и многое другое.

Мы решили провести опрос среди родителей нашей группы и узнать, в чем же чаще всего они готовят еду.

**Таблица №1**

**Итоги опроса родителей на вопрос «В чем Вы чаще всего готовите?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Количество опрошенных** | **%** |
| **сковорода** | 10 | 40% |
| **противень** | 2 | 8% |
| **кастрюля** | 8 | 32% |
| **мультиварка** | 2 | 8% |
| **пароварка** | 0 | 0% |
| **аэрогриль** | 1 | 4% |
| **микроволновка** | 2 | 8% |
| **электрофритюрница** | 0 | 0% |

**Диаграмма №1**

**Итоги опроса родителей на вопрос «В чем Вы чаще всего готовите?»**

**Вывод:** В результате опроса выяснилось, что большинство семей используют сковородки и кастрюли.

Однажды, когда я пришла домой, то почувствовала запах рыбы, который доносился с кухни. Оказывается, это мама жарила на сковороде рыбу. Тогда я вспомнила совет медсестры и сказала маме, что лучше запекать еду, чем жарить. И мама предложила мне посмотреть различные способы приготовления еды. Из интернета мы узнали, что существуют несколько способов приготовления: варка, жарка, запекание, тушение, в микроволновке, на пару, аэрогриль, бланширование. И нам стало интересно: Какие способы приготовления еды родители нашей группы чаще используют в своей семье?

**Таблица №2**

**Итоги опроса родителей на вопрос**

**«Какие способы приготовления еды Вы чаще всего используете?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Количество опрошенных** | **%** |
| **жарка** | 10 | 40% |
| **варка** | 6 | 24% |
| **тушение** | 4 | 16% |
| **запекание** | 3 | 12% |
| **в микроволновке** | 1 | 4% |
| **на пару** | 1 | 4% |
| **аэрогрильа** | 0 | 0% |
| **бланширование** | 0 | 0% |

**Диаграмма №2**

**Итоги опроса родителей на вопрос**

**«Какие способы приготовления еды Вы чаще всего используете?»**

**Вывод:** Из опроса родителей мы узнали, что большинство семей предпочитают такие способы приготовления, как жарка и варка. Интересно, а какая еда, приготовленная родителями, нравится их детям, и знают ли они о том, какая из них полезнее всего? И мы решили спросить у детей нашей группы и вот, что мы узнали.

**Таблица №3**

**Итоги опроса детей на вопрос**

**«Какую еду вы любите больше всего и какую из них считаете самой полезной?»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Какую любите?** | **Какая полезная?** |
| **жареная** | 12 чел (48%) | 13 чел (52%) |
| **вареная** | 9 чел (36%) | 8 чел (32%) |
| **печеная** | 3 чел (12%) | 4 чел (16%) |
| **на пару** | 0% | 0% |
| **баланшированая** | 0% | 0% |
| **в аэрогриле** | 0% | 0% |
| **в микроволновке** | 1 чел (4%) | 0% |
| **тушеная** | 0% | 0% |

**Диаграмма №3**

**Диаграмма №4**

**Итоги опроса детей на вопрос «Какую еду вы считаете самой полезной?»**

**Вывод**: Опрос детей показал, что большинство детей предпочитают жареную и вареную еду. Но дети не имеют представления, какая из них полезнее всего.

Все мы задумались, а какой способ приготовления действительно самый полезный для нашего здоровья? Дома с мамой мы решили провести эксперимент «Какой способ приготовления полезнее для нас?».

Ход. В течение месяца мы готовили еду на плите разными способами и записывали в блокнот свои ощущения. Первую неделю мы ели только жареную еду, вторую неделю - запеченную в духовке, третью неделю – ели все отварное, а на четвертой недели употребляли пищу, приготовленную на пару. В конце месяца мы занесли свои наблюдения и ощущения в таблицу. Вот, что у нас получилось.

**Таблица №4**

**Итоги проведения эксперимента и наблюдений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Жарка | Запекание в духовке | Варка и тушение | Приготовление на пару |
| Вкус | (-) Больше чувствовался вкус масла, чем еды | (+) Приятный вкус еды | (-) Безвкусный, если только добавить специи | (-) Пресный |
| Внешний вид | (+)Поджаристый | (+) Золотистый | (-) Еда выглядела разваристой, не вызывала аппетит | (+) Естественный, приятный |
| Запах | (-) Пахло горелым маслом  | (+) Приятный запах  |  (+) Приятный запах отварных продуктов | (+) Естественный запах продуктов |
| Самочувствие | (-) Тяжесть в животе, хочется спать, лень играть и что-то делать по дому  | (-) Легкая тяжесть в животе, состояние лени присутствует | (+) Стало легче желудку, прошла сонливость после еды | (+) Организм стал работать хорошо, после еды хотелось играть, двигаться, заниматься спортом. Папа отметил, что ему стало легче подниматься по ступенькам.  |

**Выводы:** по внешним признакам, вкусу и запаху выигрывают жареная и запеченная еда, но выяснилось, что для нашего самочувствия и здоровья наиболее полезна еда, приготовленная такими способами, как варка и приготовление на пару.

После глубокого изучения данной проблемы, было решено своими знаниями поделиться с детьми и родителями нашей группы. Для этого мы выпустили памятки о полезных способах приготовления и рецепты блюд, приготовленных на пару.

**III Заключение**

Теперь мы знаем:

1. Как готовили и на чем раньше;
2. Что жареные пирожки приносят вред здоровью детей, а приготовленные в духовке гораздо полезнее.
3. Что можно готовить еду разными способами, вкусно и полезно.
4. Что для нашего самочувствия и здоровья наиболее полезна еда, приготовленная такими способами, как варка и на пару.

**Гипотеза, которую мы выдвинули, подтвердилась:** Действительно существует такие способы приготовления еды, которые меньше всего вредят нашему здоровью – это варка и приготовление на пару.

Правильная пища и полезна и вкусна,

Нам очень нравится она!

Здоровья будем мы полны.

Так правильно питайтесь же и вы!!!

**IV Список литературы**

1. «Разговор о правильном питании», М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, М., Олма-Пресс Инвест, 2003г
2. ep-z.ru›sample-page/eda/\_sposobyi-prigotovleniya.
3. znajko.ru›roditreli/105-st27kat7
4. lady.mail.ru›article/483378…prigotovlenija-pishhi/
5. http://www.justlady.ru/articles-122799-eda-prigotovlennaya-na-paru-odin-iz-sposobov-pobedit-starost#ixzz4b8ENTouf

**V Приложения**

Приложение

Пищу готовить на пару умели ещё наши предки. Ещё до того, как человечество познакомилось поближе с огнём и покорило его, первые люди разогревали рыбу и мясо, фрукты и коренья растений на камнях возле «горячих» источников.

Ни для кого не новость, что еда, приготовленная на пару, является самой диетической. В силу этой особенности такая еда незаменима для людей, которые по определенным причинам или заболеваниям должны отказаться от привычно приготовленной пищи. Но дело не только в болезнях.. К тому же, после обработки паром продукты почти не теряют свою натуральную форму и цвет, витамины и микроэлементы, еда остается красивой, ароматной и вкусной.

Первым делом встает вопрос о полезности блюд, приготовленных на пару. На самом деле они обладают рядом преимуществ. Для приготовления блюд посредством паровой варки не требуется дополнительного использования масла. Таким образом, еда, приготовленная на пару, содержит минимум жиров и является полностью диетическим блюдом. Употребление таких продуктов в пищу ежедневно дает результаты « на лицо»: здоровый и чистый цвет лица, пропадает излишняя усталость, уходят лишние килограммы, и вы незаметно для себя худеете и набираетесь сил.

Продукты, приготовленные на пару, содержат максимум водорастворимых минералов и витаминов (таких, как витамин С и А).

Но самый главный вопрос, который, по видимому, интересует большинство из нас, это вопрос о вкусовых качествах, приготовленной на пару, пищи. Так вот здесь тоже нет минусов. Еда, приготовленная на пару, получается более сочной, чем пища, приготовленная традиционным путем, сохраняет изначальный вкус и аромат свежих продуктов.

Время на приготовление вкусной и здоровой паровой пищи тратится совсем немного, благодаря современным кухонным приборам таким, как пароварка или микроволновая печь. В них можно готовить одновременно несколько продуктов, не боясь смешать вкусы и не задумываясь над тем, что блюдо может пригореть. Это достаточно сильно экономит время на приготовление, а результат один и тот же.

При приготовлении еды на пару сам процесс не нуждается в постоянном надзоре. Не нужно постоянно что-то переворачивать, перемешивать, потому что еда готовится равномерно и ничего не пригорает.

Пар, в отличие от масла, которое используется при жарке, не оседает на кухонной утвари и не образует жирной пленки на мебели.

Блюда, приготовленные данным способом богаты витаминами, минералами и микроэлементами практически так же, как и сырые продукты. Но, тем не менее, это готовые к употреблению блюда, обладающие отличными вкусовыми качествами.

Калорийность паровых блюд намного ниже, благодаря именно приготовлению без высококалорийного масла, которое в процессе жарки образует вредные для организма канцерогены. Еда, приготовленная на пару, является отличным вариантом для желающих похудеть без физических упражнений и изматывающих занятий фитнесом. Употребляя такую пищу ежедневно вы не испытываете чувства голода, но вместе с тем худеете.

Второй, часто задаваемый вопрос как приготовить еду на пару быстро и без особых проблем?

Есть несколько вариантов:

Самое простое приспособление для готовки на пару — кастрюля с налитой в нее водой и расположенным наверху ситом, плотно закрытая крышкой и для дополнительного уплотнения обернутая по краю крышки полотенцем. Вода в кастрюле закипает — и испаряющийся пар прогревает, увлажняет и доводит до готовности пищу.



Возможен иной способ отваривания на пару: кастрюлю накрыть сверху х/б тканью так, чтобы ткань провисала, и надежно закрепить по краю кастрюли бечевкой. Влить через ткань заранее отмеренное количество кипятка так, чтобы вода не доставала до ткани 24 см. Положить на ткань продукты, накрыть сверху подходящей по размеру тарелкой (или блюдцем), плотно закрыть крышку кастрюли и поместить на огонь.

А можно просто воспользоваться современной пароваркой. Это приспособление современной техники позволит быстро и без больших затрат приготовить отличное блюдо. Достаточно положить все составляющие в чашу, залить воду и выставить нужное время. Но при всех плюсах, есть определенная группа продуктов, приготовление которых в пароварке исключено.

Кроме всех вышеперечисленных плюсов еды, приготовленной на пару, есть и определенные минусы: для приготовления на пару нужны только высококачественные продукты это один из главных минусов данного способа приготовления пищи.

Дело в том, что обработку паром не выдержат переспелые или слегка подпорченные овощи и фрукты, которые можно использовать при традиционной варке. Продукты должны быть цельные и плотные в сыром виде. Это одно из условий, которое обеспечит приготовление блюд с красивыми и красочными ингредиентами, а не бесформенными овощами и фруктами.