

XXIV ШКОЛЬНАЯ НАУЧНО - ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ
«ШАГ В БУДУЩЕЕ»
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГОРОД НЯГАНЬ

**«BATTLE» ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
В АНГЛИИ, ЗАПАДНОЙ СИБИРИ И ЮГРЕ**

Исследовательская работа

Авторы:

Дурникова Елизавета Сергеевна ¹, учащаяся 9А класса,
Шишкова Яна Дмитриевна ², учащаяся 9А класса

Научный руководитель:

Загороднева Галина Васильевна,
учитель английского языка,
высшей квалификационной категории

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение города Нягани
«Средняя общеобразовательная школа №6»
имени А. И. Гордиенко

Нягань 2024

«Battle» или здоровое питание в Англии, Западной Сибири и Югре

Авторы: Дурникова Елизавета Сергеевна¹, учащаяся 9А класса

Шишкова Яна Дмитриевна², учащаяся 9А класса

Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нягань

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Нягани

«Средняя общеобразовательная школа №6» имени А. И. Гордиенко, почетного гражданина г. Нягани

Аннотация

Цель работы: расширить содержательную основу изучения английского языка по теме «Здоровый образ жизни» через сопоставление национальных традиций в еде.

Методы: теоретические; эмпирические (анкетирование, социологический опрос); сравнения; математический (анализ материалов); иллюстративный.

Приемы работы: изучение различных источников в библиотеках города; поиск нужной научной информации в интернете; выполнение презентации и буклета по теме «Food is the greatest Health. Health is the greatest Wealth». Представление результатов анкетирования; оформление и защита исследовательской работы.

Полученные результаты: В ходе своей работы познакомили учащихся с традициями английской кухни, пополнили английский словарный запас и расширили знания о своей многонациональной стране и этническом округе, что способствовало повышению интереса и уважительного отношения к культуре, обычаям и традициям Англии, России и Югры. Используя полученные знания, создали презентацию и буклет. Провели в два этапа анкетирование и социологический опрос среди учащихся и жителей города.

Выводы: считаем, что гипотеза, выдвинутая в начале исследования, доказана полностью:

1. По результатам кулинарного поединка среди мальчиков и интервью с профессиональным представителем школьного питания, детским врачом эндокринологом были составлены подробные диаграммы различного содержания с выводами.
2. Изучив литературу и информацию по традиционному питанию четырех народов, нашли общее и своеобразное в организации культуры приема традиционных блюд.
3. Заинтересовали учеников буклетом - раскладушкой «Food is the greatest Health. Health is the greatest Wealth», в котором представили исследованный материал. Действительно, знания по «Технологии» и «Английскому языку» составляют одно целое в нашей будущей здоровой самостоятельной деятельности.

Ключевые слова: регионоведческие знания, технология, междисциплинарный, интервью, межкультурная коммуникация, десерты, гастрономическая кухня.

Введение

В различных источниках можно найти немало информации о здоровом образе жизни, но мы решили исследовать и сравнить культуру питания через традиционные блюда Англии (изучаем английский язык), России (проживаем в Западной Сибири) и Ханты и Манси (этнические жители нашего округа). Чтобы убедиться в том, что исследуемая тема будет интересна и полезна не только нам, провели опрос среди учеников школы.

Исследуемая проблема: недостаточный объем страноведческих и регионоведческих знаний по технологии кулинарного мастерства для здорового образа жизни в содержании учебников по английскому языку.

Гипотеза: возможно, знания по дополнительному предмету «Технология» и общеобразовательной дисциплине «Английский язык» составляет одно целое в нашей будущей здоровой самостоятельной деятельности.

Задачи исследования:

1. Исследовать связи английского языка с технологией кулинарии.
2. Изучить режим питания учащихся в школьной столовой и дома. Рассчитать калорийность рациона в шоу конкурсе «Battle of the Chiefs».
3. Интегрировать регионоведение через блюда национальной кухни хантов, манси и других народностей, проживающих в нашей местности.
4. Узнать о проблемах лишнего веса у подростков из-за неправильного питания в медицинских учреждениях нашего города.
5. Сравнить традиционные первые, вторые блюда, десерты и напитки в Англии, Сибири и Югре.

Объект исследования: интеграция английского языка и технологии питания.

Предмет исследования: национальная английская, сибирская и ханты-мансийская еда.

Актуальность исследования: заинтересованность подростков в здоровом культурном питании.

Научная новизна работы: представлена в буклете «Food is the greatest Health. Health is the greatest Wealth».

Практическая значимость работы: овладение определенными знаниями о сбалансированном питании в национальных кулинарных блюдах.

Групповая деятельность учащихся 9А класса:

1. Опрос о режиме питания учеников дома (составление вопросов, анкетирование, анализ опроса). – Сулайманова Дарина, Мамедова Зехра, Потайчук Артем, Зайтова Регина
2. Узнать о проблемах лишнего веса у подростков нашего города у детского эндокринолога в городской детской поликлинике. – Иванова Татьяна

Основная часть статьи

- Этапы исследования:**
1. Изучение научной литературы по теме исследования и анкетирование учеников и жителей города о режиме питания и еженедельном рационе.
 2. Интервьюирование заведующей школьной столовой по питанию школьников. Подсчет калорий в кулинарном шоу по рецептам участников «Battle of the Chiefs».
 3. Анализ традиционных национальных блюд Англии, Сибири и Югры. Итоги социологического опроса школьников на предмет здорового питания в их жизнедеятельности.
 4. Интервью с детским врачом эндокринологом. Оформление буклета «Food is the greatest Health. Health is the greatest Wealth».

Образовательная область «Технология» знакомит нас с различными технологиями, в том числе с технологиями обработки пищевых продуктов. Огромную роль в развитии технологической культуры играют родной и иностранные языки, способствующие формированию средств речевой коммуникации. Межпредметные связи являются стимулом нашей коммуникативно-познавательной активности, пробуждают интерес к предмету, стимулируют нас к поиску, использованию различных источников информации. Вот пример кулинарного шоу «Битва шефов» в рамках предметной недели МО Технологии в нашей школе. (Приложение 1)

1.1 Еда как инструмент формирования образа страны

Еда — это важнейший фактор социальной, политической, экономической и культурной жизни человека. Еда завоевывает страны и народы и без оружия, она является проводником чужих идеалов и ценностей. Вспомним распространение по миру фастфудов и разного рода новых видов питания, они появляются скромно и незаметно. Одновременно еда является и послем мира и культуры, это самый простой способ понять иную культуру, проникнуться ее духом, даже не выезжая из своей страны [1].

Поэтому мы составили **ленту исследований** по нашей теме. (Приложение 2)

Еда — важный фактор национального самосознания и основной компонент идентичности: этнической, религиозной, социальной. Во многих семьях только кулинарные пристрастия нередко выдают страну их происхождения. Например, христиане едят свинину и говядину, отличаясь тем самым от мусульман и индуистов. Культура еды, способы ее добычи, состав пищи, традиции ее приема продолжают играть центральную роль в жизни людей, влиять на самые разные аспекты их существования [1]. Мы попросили участников шоу предоставить рецепты их конкурсных блюд для изучения ингредиентов и калорийности. (Приложение 3а, 3б)

Мы посчитали и поняли, что наши подростки в возрасте 14 лет употребляют больше 2500 ккал в сутки (норма 2500-3000 ккал). Конечно, некоторые из них занимаются активно спортом и даже имеют разряды, поэтому здесь нужно подходить индивидуально.

Междисциплинарный характер исследований теоретически призван расширить границы познания, преодолеть узость отдельных областей знания, открыть новые горизонты и следующим этапом нашего исследования стала школьная столовая. Заведующая нашим школьным питанием ответила на вопросы. (Приложение 4а)

Из интервью мы узнали, что существует перспективное меню, которое разработано технологами комбината питания города. Здесь учтены все потребности в БЖУ (белки, жиры и углеводы), калорийности, например, школьный завтрак с 7-11лет в среднем выходит 616 ккал, в неделю-3000 ккал, а в месяц- 12000 ккал. Разгрузочных дней в меню нет. Любимые блюда учащихся школы, по наблюдению чистых тарелок, картофельное пюре, котлета, макароны с сыром. Получают повара, только сертифицированные продукты, а значит, полезные для здоровья. В меню нет этнических блюд ханты и манси. И, по – мнению Натальи Александровны, мы получаем от питания в школьной столовой 12000 ккал в месяц, 3000 ккал в неделю и 600 - в день. Не «жирно», но прожить можно! (Приложение 4б)

Следующим этапом нашего исследования стали 33 учащихся среди 9-10 классов о режиме питания дома: 25.8 % предпочитают на завтрак яичницу; 19.4% - омлет; 12.9% - кашу; 9.7% - блины; 22.6%- вообще не завтракают; 9.7% - предпочитают что-то другое. Итак, на завтрак у 90.3% подростков продукты полезные, у 9.7% - неполезные. На ужин хотят 34.7% учащихся овощной салат; 2.7% - курицу; 16.3% - рис; 6.1% - рыбу; 10.2% - жареную картошку. Итог, на ужин 68.8% учащихся продукты полезные, а у 31.3% - неполезные.

Мы решили узнать, принимают ли учащиеся витаминные таблетки, и какие. 74.2% принимают и 25.8% не принимают витамины. 62.1% - принимают комплекс витаминов. 20.7% - принимают кальций и 17.2% - принимают омега 3.

Вывод: Изучив научные материалы, выявили, что тема истории еды и традиций питания крайне актуальна и может быть практически использована в самых разных областях жизни. Из гуманитарных наук серьезным образом проблемы, связанные с пищей людей, рассматриваются и межкультурной коммуникацией. Юноши нашего класса обожают пищу высококалорийную, но в школьной столовой мы получаем сбалансированное питание из сертифицированных продуктов. Наши одноклассники и ученики старшей школы в основной массе придерживаются правильного питания, около

10% не интересуются своим режимом питания и употребляют в пищу бесполезные продукты.

1.2 Анализ традиционных национальных блюд Англии, Сибири и Югры.

Образ страны – важнейшая составляющая межкультурной коммуникации, определяющий вектор оценок событий и формирующий базу для плодотворного сотрудничества. Знание особенностей культуры того или иного государства, помимо этого, может помочь избежать досадных ошибок при межличностном общении [2].

Кэролин Стил отмечает пристрастие **британцев** к готовым блюдам. Он считает, что у них больше чем в любой другой стране Европы производство продуктов питания поставлено на промышленную основу — со всеми вытекающими отсюда последствиями. О том, во что это обходится организму, хорошо известно: ненасыщенные трансжиры, пальмовое масло и масса соли — вот лишь некоторые из крайне вредных продуктов. Стил отмечает, что кулинарии, как речи или письму, надо учиться, и подобно прочим важнейшим навыкам, она дается легко, стоит только овладеть общим принципом. Если вы регулярно готовите, вы начинаете делать это интуитивно, почти на автопилоте, одновременно болтая с друзьями [3].

Английская пища калорийна, ее главная особенность и проблема в том, что ее потребление направлено «на утоление голода, а не на получение удовольствия» [4].

Известны своим объемом и многообразием и английские завтраки: описание того, что должно непременно быть съеденным, занимает страницу. Остатки традиционного воскресного обеда члены семьи доедают несколько дней. «... Русские люди, в отличие от западных европейцев, всегда относились к английской пище крайне снисходительно. Многим она даже нравилась» [4]. (Приложение 5а)

Еда является отражением и фактором формирования менталитета ее жителей, инструментом конструирования образа страны, который отличают традиционализм и рационализм, являющиеся основами английского национального характера. Приверженность традиционной культуре, обособленность, сохранение местных обычаев, использовать для своих нужд все лучшее всегда отличали жителей туманного Альбиона. Используя знания о национальной кухне в качестве инструмента для создания образа страны, мы не только углубляем знания о культуре региона, но и закладываем основу для межкультурного диалога, основанного на понимании базовых ценностей англичан, их картины мира, особенностей поведения [3].

Кулинарную культуру **Западной Сибири** правильной будет разделить на две ветви: - изначально существовавшие национальные кухни разных народов, объединенные

условиями проживания - кухней коренных жителей Сибири; - общая сибирская кухня, созданная переселенцами и их объединяющая [5].

Блюда сибирской кухни с одной стороны схожи с кулинарными традициями народов Севера. А с другой стороны сибирская кухня намного разнообразней. Связано это в первую очередь с богатым природным разнообразием флоры и фауны Сибири. Сибирский климат суров, зимы длинные и для того, чтобы не мерзнуть, сибиряки хорошо обогреваются при помощи питательных высококалорийных блюд сибирской кухни.

Главным ингредиентом сибирской кухни считается мясо и мясные продукты. Мясные блюда в Сибири относятся к повседневной необходимости, т.к. мясо заряжает организм человека энергией. До настоящего времени в блюдах сибирской кухни чаще использовали говядину и только потом свинину и баранину. Из мясных субпродуктов (ушей, языков, копыт) делали холодное, и даже заливное, коптили свиные окорока, делали мясные супы и похлебки. Самое знаменитое сибирское блюдо - мясные пельмени. Отдельное место в сибирской кухне занимают рыбные блюда. Жители Сибири любят печь пироги. Начинки для сибирских пирогов делают из мяса, рыбы, а так же овощей или ягод. (Приложение 5б)

Современная жизнь накладывает свой отпечаток и на исконно сибирские традиции. В наше время даже сибиряки предпочитают тяжелым мясным блюдам, легкие японские суши.

Основу любой кухни составляют три основных фактора: национальность, территориальность и пищевая база. Она должна быть национальной и адаптированной к территориальным условиям, имея свою, характерную для этой местности пищевую базу, на которой реализуются национальные технологии [6]. (Приложение 5)

Основу питания жителей Северного и Приполярного Урала издревле составляет рыба, мясо оленей и диких зверей, употребляемые в сыром, варёном, жареном и копчёном виде, а также деликатесные языки, строганина и кровь, дичь, ягоды, кедровые орехи. Основные промысловые рыбы на Оби и Иртыше это щука, язь, окунь, муксун, стерлядь, нельма, сырок. По притокам Иртыша и Оби ловятся таймень, тугун, хариус, чир (щокур), сиг (пыжьян). В пище у хантов преобладает рыба, не случайно их называли раньше «рыбоядцами». Рыбу валят, жарят, варят, коптят, едят сырой и мороженой (строганина). Из внутренностей вытапливают рыбий жир, который употребляют в чистом виде или смешивают с ягодами. Деликатесное блюдо — рыбья икра, вываренная в рыбьем жире или замороженная белая рыба в виде мелко наструганной строганины. Получается калорийное и вкусное кушанье. Похлебка из икры является одним из популярных блюд у ханты и манси. Наваристый и густой бульон помогает согреться в холодную погоду и придает сил. Употребляли в пищу также яйца диких птиц. (Приложение 5в)

Мясо только что убитого оленя ели сырым и отварным. Осенью, при большой добыче диких оленей, мясо заготавливали впрок: нарезали длинными тонкими ломтями и раскладывали для вяления на особо высоко поднятых над землей настилах. Иногда мясо слегка подкапчивали. Сало оленя коптили; оно считалось лакомством. Мясо лося варили. Охотники употребляли мясо белки, лакомством считался ее желудок, наполненный кедровыми орехами. У некоторых групп манси действуют запреты на употребление в сыром виде мяса жертвенных животных. Повсеместно запрещено есть в сыром виде мясо медведя или лося. У верхнелозьвинских манси нельзя есть сырое мясо оленей. В некоторых семьях верхнесосьвинских, верхнелозьвинских и ляпинских манси женщинам запрещено разделывать, и есть в сыром виде щуку. (Приложение 5Г)

Из дикорастущих растений ханты и манси потребляли ягоды (чернику, черную смородину, бруснику, черемуху), которые ели сырыми, смешивая с жиром; собирали растения из семейства зонтичных, “медвежью дудку”, дикий лук и различные клубни. Весной собирали и пили березовый сок. Печеный хлеб стал широко потребляться хантами и манси лишь в недавнее время. Мука, особенно ржаная, значительно раньше печеного хлеба вошла в употребление у этих народов. Бедняки из нее делали болтушку, забалтывая муку в кипящей воде, бросая в нее плоды шиповника и “марьин корень”. Более зажиточные пекли из муки на золе и камнях пресные лепешки. Соли раньше не употребляли ни при приготовлении пищи, ни при заготовке впрок продуктов. Общеупотребительно было жевание древесной смолы, преимущественно лиственничной, которая считалась средством для предупреждения цинги, также сырое мясо и тёплая кровь служили противочинготным средством.

Вывод: У каждого из представленных регионов тысячелетиями складывался свой жизненный уклад, язык, своя материальная культура. Несмотря на распространение английской культуры по всему миру, кулинарные традиции Британии не получили международного признания. Британскую кухню называют простой, неизысканной, лишенной фантазии, сытной и тяжелой. Британцы используют простые и качественные продукты местного производства – мясо, рыбу, сыр, хлеб, овощи.

Западносибирская кухня, как и кухня любого другого региона, самым непосредственным образом связана с природными и социально-экономическими условиями жизни, и в тоже время её отличает устойчивость национальных форм. Русские переселенцы несли в Сибирь свои традиции застольных обрядов, таинство домашней кухни. На новом месте они впитывали в себя традиционную культуру аборигенов, используя дары щедрой сибирской природы. Отдавали секреты своего мастерства местному населению, меняли

свои традиции под воздействием скрещивающихся культур пришельцев других национальностей, формируя своё «чисто сибирское».

1.3. Напитки и десерты

Появление и распространение чая в Англии и России повлекло за собой появление в этих странах новых социальных форм общения, устойчивых ритуалов и даже материальных и художественных произведений, таких, например, как фарфор. [1]

Чай – постоянный гость на нашем столе. Мы пьем его дома, в кафе, по праздникам и в будни. Богатый разными оттенками аромата, вкуса и цвета, чай, как и любая древность, имеет свою историю и культуру.

Англия - страна, которая очень чтит свои обычаи и традиции, тщательно их бережёт и следует им. Особенно если речь идёт о чаепитии. Способы как пить и готовить чай англичане передают из поколения в поколение. Для них имеет значение всё: сорт чая, посуда, в которую разливают напиток, размер закусок, время чаепития. Англичане пьют чай шесть раз в день, причем каждому времени дня соответствует свой сорт чая и свои традиции чаепития. Пристрастие к разным сортам в разное время сложилось из-за вкусо-ароматических характеристик и свойств чая. Крепкий тонизирующий напиток лучше пить утром. «Дневной» предполагает гармоничное сочетание крепости и мягкости. А успокаивающий аромат бергамота хорош вечером. Традиционным английским чаем является «белый чай», то есть чай с молоком или сливками. Молоко – неременный участник чаепития по-английски. Говоря о добавках к чаю, следует отметить, что англичане, как правило, не пьют чай с лимоном или сахаром и называют *«русским чаем»*. По их мнению, лимон – не самое удачное дополнение к чаю.

Любимые сладости англичан – всевозможные пудинги. По традиции их обязательно подают на Рождество. Более века назад британцы признали рождественский пудинг символом империи. Именно это традиционное английское блюдо чаще всего можно встретить в британской литературе разного времени. Десерт – завершающее блюдо стола, для получения приятных вкусовых ощущений в конце обеда или ужина, обычно – сладкие деликатесы. Как правило, является сладким (например, пирожное или мороженое), но бывают и несладкие десерты из фруктов, орехов, сыров, несладких кондитерских изделий. Десертом может быть чай, какао, кофе; специальные десертные вина – словом, всё то, что может подаваться на "третье". К классическим десертам Англии относятся такие десерты как трайфл, баттенберг, бисквит королевы Виктории, сконы, баннофи и другие. Они приятны на вкус, очень питательны, вызывают чувство насыщения.

В России сложились свои чайные традиции, и это неудивительно, в нашей стране чай один из самых любимых напитков. Кирпичный чай удобен для транспортировки, хорошо

хранится, не портится от влажности и перепада температур, сохраняя свой вкус и аромат годами. Поэтому он завоевал популярность по всей Сибири и Северу. Отделить кусочек от твердого чайного кирпича можно только с большим усилием с помощью ножа или топора. Такую порцию чая бросают в котел, не измельчая. Вода может быть даже холодной или чуть теплой, но не кипящей. Засыпав чай в котел, его не заваривают, а именно варят. Готов он тогда, когда вскипит «ключом» (бурно). Для заварки кирпичного чая нужно в два раза больше, чем обычного — байхового. С 90-х годов XIX в. кирпичный чай сменяет чай плиточный — это прессованный байховый чай, но с большим количеством чайной крошки. При заваривании он даже бывает более крепок, чем те байховые чаи, из которых его производят. Это объясняется тем, что прессование происходит сухим путем под высоким давлением. Часть пектинов и смолистых веществ выдавливается из крошки и быстрее переходит в настой. Плиточный чай также удобен в полукочевом быту и даже заслужил название «сибирский». Сибиряки имели возможность пить чай самого высокого качества, - продолжает Игорь Шеин, - поскольку китайский чай, доставленный в Европу не морем, а по суше, ценился намного выше. Для чая заваривали травки, листья белоголовника, лабазника, смородины. Любимым и распространенным напитком был квас на солоде. Варили мучные кисели, молочные, а также ягодные на крахмале. Часто делали кисель из калины, один из самых любимых напитков.

Национальным сибирским лакомством с 17 века считались кедровые орехи и семечки (подсолнечные). Еще одним лакомством был мед. Конфеты были редкостью, но иногда к празднику покупали леденцы. К классическим русским десертам относятся молочная стружка, пастила, пряник, цукаты, шанежки, хворост. Традиционные русские сладости занимают почётное место в истории государства. Их основная изюминка — уникальный вкус и необычное приготовление. Сладости русской кухни отличаются сытностью. Часто они готовятся на основе круп, это всевозможные каши (манная, рисовая). Встречается и выпечка, обычно она незамысловатая, без сложных кремов, это всевозможные оладьи, блины, сырники и клецки.

Ханты и манси пьют много чая. Напитки обских народов (традиционные), изготавливались преимущественно на базе местных компонентов. Воду брали из реки или колодца, зимой для получения воды растапливали снег. В качестве заварки использовали чагу, заготовленную весной. Настаивали 15-20 мин. Заваривали также кипрей, листья брусники, черники, смородины, малины, чашелистики шиповника, сушёные цветы и листья лабазника. Традиционных способов заварки чая два: 1) в кипячёную воду опускали заварку и кипятили до тех пор, пока напиток не становился тёмным;

2) щепотку чая клали в чашку с кипятком. Нередко к покупному чаю добавляли местную заварку. Готовили чай в котле или чайнике.

Ханты и манси высоко ценили тонизирующие свойства хорошего чая. Заслышав приближающуюся упряжку, хантыйская или мансийская хозяйка подвешивала над огнем котел для чая. Это не только жест гостеприимства, но и самое верное средство помочь гостю быстрее согреться и восстановить силы. Котел успевал вскипеть за то время, пока гость распрягал оленей и стягивал с себя верхнюю одежду. Именно с чаепития начиналась трапеза в каждом сибирском жилище. (Приложение ба, бг)

К чаю подавали ягоды, в XX в. — сахар, пряники, печенье, конфеты. Весной пили берёзовый сок, его использовали и как основу для чая (кипятили). Традиционный напиток для ханты и манси, занимавшихся разведением рогатого скота, — молоко. Его пили в свежем виде, с ягодами и хлебом. Из молока делали творог и сметану. Из самодельных алкогольных напитков наибольшее распространение получила брага, которую делали из ячменной или ржаной муки с примесью хмеля. К концу XX в. традиционные чаи были практически вытеснены покупными сортами, но они продолжают иногда использоваться как лечебные средства (особенно чага).

Вывод: Чай – это удивительный напиток. Нет ни одного другого, который бы прошел таким победным маршем по большинству стран и континентов, находя везде своих приверженцев и любителей. Без чашки отменного чая в сырой холодной Англии просто не обойтись! Лучшие сорта чая отправлялись на запад именно через Сибирь. Именно европейцы придумали такой термин «сибирский чай». Ханты и манси считают, что чай придает человеку силы, поэтому обязательно пьют его перед охотой и длительными пешими переходами.

Десерты – это традиционное дополнение любого меню, как русской, английской так и ханты-мансийской кухни. Ими непременно заканчиваются обеды, они являются украшением и завершением праздничного стола.

2. Использование результатов: Исследовав традиционные кухни у четырех национальностей и режим питания наших школьников, мы обратились к детскому эндокринологу, чтобы понять, есть ли у нас проблемы со здоровьем и какие рекомендации и советы мы могли бы дать подросткам. Конечно, при индивидуальных обследованиях у врача можно увидеть гормональные изменения и выстроить свою индивидуальную траекторию питания. Но по нашим наблюдениям подростковое ожирение присутствует и в нашем ближайшем окружении и причиной может служить не только малоподвижный образ жизни и неправильное питание, но и генетическое наследственное ожирение.

Также получили ответ на вопрос о диетах, витаминах и микроэлементах. Врач не рекомендует диеты в детском и подростковом возрасте. Диету может заменить правильное питание, которое соответствует каллоражу, которое необходимо ребенку в определенном возрасте + физические нагрузки, этого будет достаточно. Самостоятельно принимать какие-либо витамины и микроэлементы также не рекомендуется, они должны быть прописаны врачом. Прежде чем покупать в магазинах что-либо, нужно смотреть состав, ведь даже заменители сахара, опасней обычного.

При повышенных умственных нагрузках важен режим питания, режим дня, полноценный сон и физические нагрузки. В минувшем учебном году углубленный медосмотр прошли 759 учащихся - это 96% от числа подростков 15-16 лет, заявленных для прохождения диспансеризации. Более половины подростков имеют вторую группу здоровья - 55,1%, третья группа - у 24,3% старших школьников. Есть дети с четвертой и пятой группами здоровья - их 2,2%. Лишь каждый седьмой старшеклассник Нягани имеет первую группу здоровья, то есть может по праву называться здоровым человеком. Не снижается процент старшеклассников, у которых выявлены болезни пищеварительной системы и присутствует лишний вес. Каждый пятый няганский старшеклассник имеет диагнозы «ожирение» и «гастродуоденит». Та же история - у школьников 12-14 лет избыточная масса тела с каждым годом фиксируется все у большего кол-во детей. (Приложение 7а,7б)

Заключение

Павловская А.В. утверждает, что ничто так не объединяет, как еда, но и ничто так не разъединяет, вызывая неприятие на физиологическом уровне у одних и серьезную обиду у других. Именно поэтому распространение научных знаний о еде способствует воспитанию толерантности и терпимости, а также продвижению идеи семейных ценностей, что также немаловажно в современном мире. Особенно это значимо для детской и молодежной среды, как правило, мало знакомой с этой стороной жизни.

Еда играет важную роль в создании позитивного имиджа как внутри страны, так и в мире. Не случайно правительства многих стран озаботились политикой создания положительного образа их национальной кухни и весьма преуспели в этом вопросе. Например, поставив задачу включения своей кухни в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО. Конечно, это лишь символический акт, но он способствует распространению благоприятного представления о кухне, а, в конечном счете — о стране и народе. А вот русской кухне традиционно относятся с опаской. [1]

Трудно представить себе жизнь без чая, который придает бодрости по утрам, восстанавливает силы после тяжелого трудового дня и согревает дружескую беседу.

Стоило чаю появиться в какой-либо стране, как он в считанные годы завоевывал ее целиком и полностью. А сама процедура чаепития обростала своеобразными традициями и становилась *«визитной карточкой»* народа. Чай – это напиток, который не терпит суеты, и получить от него пользу можно лишь полностью отдавшись этому процессу хотя бы на полчаса.

Нам просто нужно больше думать о еде: свяжем фасоль на нашей тарелке с человеком, который где-то ее вырастил, курятину в сэндвиче — с живой птицей, а вкус, консистенцию и цвет пищи — с погодой и временем года. Еда — посланник деревни, живая часть той местности, где она выращена. Поэтому питаться тем, что выращено недавно и неподалеку не только целесообразно в экологическом плане, но и куда приятнее.[2]

Через призму еды можно узнать очень многое об обществе, а значит, и о самом себе и своей культуре. Самые сильные, здоровые и счастливые люди — те, кто по-настоящему ценит еду.

Гастроархеолог Игорь Шеин считает, что все новое – это хорошо забытое старое. Мы должны уважать застольный опыт наших предков: они выработали физиологически правильную технологию питания и приготовление продуктов. Мы должны сохранить эту систему питания и передать следующим поколениям.

Полученные знания по дополнительному предмету «Технология» и общеобразовательной дисциплине «Английский язык», действительно, составляют одно целое и наша самостоятельная деятельность будет основана на здоровом питании.

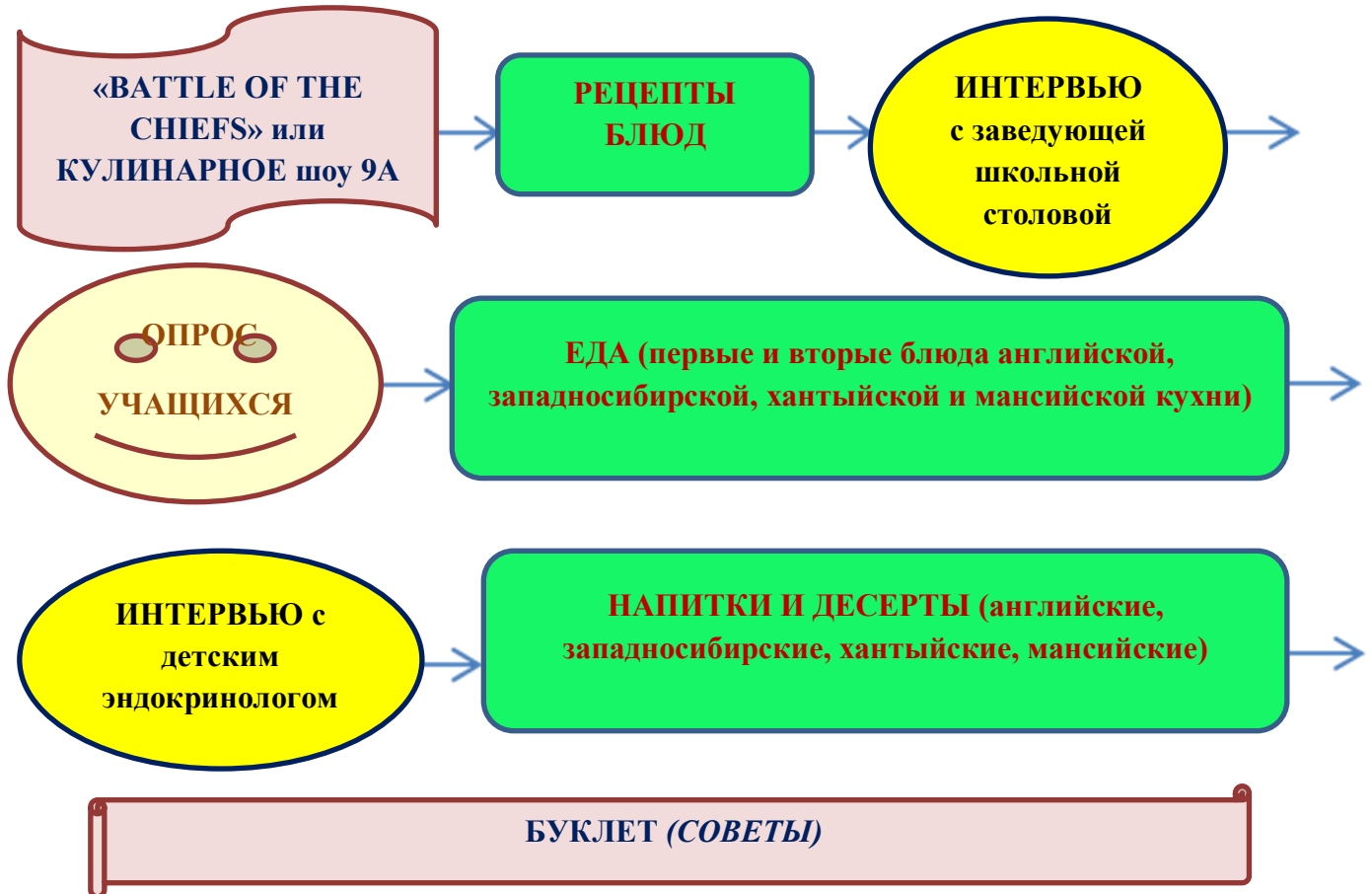
Использованная литература:

1. Павловская А. В. Нужна ли нам наука о еде. [nuzhna-li-nam-nauka-o-edo.pdf](#) [9-10,]
2. Смирнова Г. Е. Еда как инструмент формирования образа страны: современная английская национальная кухня глазами россиян 10.7256/2454-0625.2018.11.27766 Культура и искусство, 2018 – 11
3. Стил К. С80 Голодный город: Как еда определяет нашу жизнь / Пер. с англ. М.: Strelka Press, 2014. — 456 с. ISBN 978-5-986264-24-4
https://psv4.userapi.com/c834502/u5787984/docs/d17/0e40e60ffc34/2013_Carolyn_Steel_Hungry_City_How_Food_Shapes_Our_Live.epub?extra=Nzyb_TKRwIkKEu4mZ32BiQJBvwGgvLTVVB5pS7IxeLsni8Jyvbza_squZ-OGSi5xs24C8pDnIxclSqtqSRA-H3Wg4RCEggUHDCdm4OWd37OJB4BuNThrymtpQJBL9AkcRoYrhFtFH5iLfcaoAHvSbQ&dl=1
4. Павловская А. В. Англия и англичане. М.: Изд-во МГУ, 2004. – 263 с. [132, 134, 152]
5. Райхерт Г. <https://proza.ru/2016/10/12/1219>
6. <https://shatika.ru/sibirskaya-kuhnya-pitanie-narodov-zapadnoi-sibiri.html>

Видео «Battle of the Chiefs»

https://gaina-zagor.ucoz.net/video/vip/16/1/battle_9a

Лента исследований:



А) Конкурсные блюда шеф-поваров:


Shawarma

Ingredients:

- one pita
- bread a pack of cherry tomatoes
- lettuce leaves
- cheese
- meat (chicken)
- sauce

Shawarma recipe

- 1) chop and fry chicken meat
- 2) chop cherry tomatoes
- 3) slice the salad
- 4) grate the cheese
- 5) spread the sauce on the pita bread
- 6) arrange tomatoes, lettuce and pieces of meat on pita bread
- 7) roll pita bread
- 8) fry the shawarma a little (at discretion)
- 9) shawarma is ready.

Potaychuk Artyom

Recipe of Syrniki

Products

- Syrniki (cheese pancakes)

Ingredients:

- 6 serves
- 200 gram of cottage cheese
- 1 egg
- 6 tablespoons of flour (3 for dough and 3 for making)
- 2 teaspoons of sugar
- 1/2 spoon of salt
- Olive butter

- 1) Mix all ingredients in order: egg, sugar, salt, flour, cottage cheese
- 2) Make syrniki from dough
- 3) Put syrniki on hot pan with oil
- 4) Syrniki dish is ready to eat.



Shtepin Semyon

Products

- Noodles (or spaghetti) - 150 g
- Cream with a fat content of 20% - 80 ml
- Hard cheese - 60 g
- Butter - 20 g
- Salt - 1-25 teaspoons
- Ground black pepper - a pinch (to taste)

Recipe:

- 1) Boil 1.5 liters of drinking water in a saucepan, add 1 teaspoon of salt and put the noodles.
- 2) Bring to a boil and cook according to the time indicated on the package, minus 1 minute.
- 3) In parallel, grate the cheese on a fine grater.
- 4) Melt the butter in a frying pan, add 50 ml of cream and hard cheese (1 tablespoon of cheese is left to spin into the finished paste). Cook over moderate heat, stirring, until a homogeneous sauce is obtained.
- 5) Bring the sauce to a boil, add salt and black pepper.
- 6) After 1-2 minutes of boiling, the sauce has slightly thickened. Remove it from the heat.
- 7) The noodles are already cooked. Drain the water in which the noodles were cooked, but leave 100 ml of liquid in case the sauce is thick.
- 8) Heat the remaining 30 ml of cream (until hot) and pour it into the noodles. Mix it up.
- 9) Put the noodles in a serving plate.
- 10) Put 2-3 tablespoons of cream cheese sauce on top, sprinkle with grated cheese.
- 11) After serving, mix the pasta in a plate so that each pasta is wrapped and soaked in sauce.
- 12) Pasta in cream cheese sauce is ready.



Nastin Dmitry

Products:

- 1) Pasta (feathers with indentations, spirals, etc.) - 225 g
- 2) Beef - 275 g
- 3) Butter - 50 g
- 4) Vegetable oil - 3 tablespoons
- 5) Salt - to taste
- 6) Ground black pepper - to taste
- 7) Water - 1.25 l

Recipe:

- 1) Prepare the products according to the list.
- 2) Heat 1 tablespoon of vegetable oil in a frying pan.
- 3) Cut the beef into pieces and pass through a meat grinder with a medium grill.
- 4) Place the minced meat in a separate, well-heated frying pan. Constantly heat off the minced meat with a spatula so that there are no large lumps left. Fry on the fire a little above average, until all the juice has evaporated and the minced meat changes color to gray, about 5 minutes.
- 5) After that, pour 1 tablespoon of vegetable oil into a frying pan with minced meat, reduce the heat slightly and fry the minced meat until a golden crust forms and a pleasant aroma of fried meat, for another 7-8 minutes. During the frying process, do not salt or pepper the minced meat.
- 6) Bring the water in a saucepan to a boil, add a pinch of salt. Put the pasta in boil the water and cook until tender according to the instructions on the package, about 10 minutes.
- 7) Put the boiled pasta in a colander to drain all the water, return to the pan.
- 8) Add 25 g of butter to the pasta.
- 9) Mix everything well.
- 10) Put the pasta in a navy style on a plate and serve.



Artyom Khrushkov


Pasta with ham in cheese sauce

COMPOSITION/INGREDIENTS:

Pasta (long pasta) 150g
Ham 50g
Cream (20%)
Hard cheese
Vegetable oil
Ground black pepper (to taste)
Salt - 1.25 teaspoons

Recipe:

- 1) Cut the ham into small cubes or strips.
- 2) Grate the cheese on a coarse grater. You can make any cheese, the main thing is that it is fresh, delicious and natural, without the use of vegetable fats.
- 3) Boil the pasta in plenty of salted water until al dente. Follow the instructions on the package.
- 4) Put the pasta in a colander and let the water drain.
- 5) Heat the vegetable oil in a frying pan.
- 6) Put the ham in the pan. Stir fry for about 3 minutes until golden brown. Pour in the cream. Add salt, pepper and mix. Bring the cream to a boil.
- 7) Transfer the pasta to the pan with the ham and cream.
- 8) Stir. Simmer all together for about 2 minutes.
- 9) Arrange the pasta with ham in cream sauce on plates. You can sprinkle grated cheese and herbs on top. Enjoy your meal!



Andrey Ugryumov

Б) Калорийность представленных блюд:

1. Средняя калорийность **шаурмы с курицей** на 100 грамм: 130-245-330 ккал
целой шаурмы с курицей в лаваше с соусом (маленькая, весом 240 г) – 312-588-792 ккал.

целой шавермы с курицей (1 шт., классическая, весом 350 г) – 455-858-1155 ккал.

целой шаурмы с курицей (1 шт., большая, весом 460 г) – 598-1127-1518 ккал.

2. Средняя калорийность **сырников** (на 100 грамм) - 250 -260 ккал

3. Средняя калорийность **макарон по-флотски** (на 100 грамм) – 200 -250 ккал

макарон с курицей в сливочном соусе (на 100 грамм) – 120 -200 ккал

макарон с сыром в сливочном соусе (на 100 грамм) – 250 -350 ккал

Приложение 4

А) Интервью с заведующей школьной столовой Кардашиной Н.А.:



- Здравствуйте, Наталья Александровна, хотим задать вам пару вопросов по поводу питания в школьной столовой.

1) - Сколько ккал ученики получают за Месяц, Неделю, День?

- У нас есть перспективное меню, которое разработано технологами комбината питания. Здесь учтены все потребности в БЖУ, калорийности, вот например школьный завтрак с 7-11 в среднем выходит 616 ккал, ну то есть где-то в день это получается 600 в среднем. А

значит в неделю-3000, а в месяц- 12000 ккал.

2) Есть ли разница в меню по количеству килокалорий между старшими и младшими классами?

-Да, меню для детей с 7-11 лет, есть меню с 12 лет и старше, здесь учтены все потребности в БЖУ (Белки, Жиры, Углеводы), калорийности. 7-11 лет как я и сказала ранее средняя калорийность около 600, а 12 лет и старше уже калорийность выше.

3) Есть ли в меню разгрузочные дни?

- Разгрузочных дней нет.

4) Какие, по вашему мнению, любимые блюда у учеников?

- Я думаю картофельное пюре, котлета, макароны с сыром дети любят. Вы лучше знаете, что любят. А вот, что не любят? Самой интересно!

5) Есть ли в меню вредные для здоровья блюда?

- Нет, конечно.

6) Есть ли в меню столовой этнические блюда Ханты и Манси?

- Нет.

7) Какие продукты стоят дороже здоровые или нездоровые?

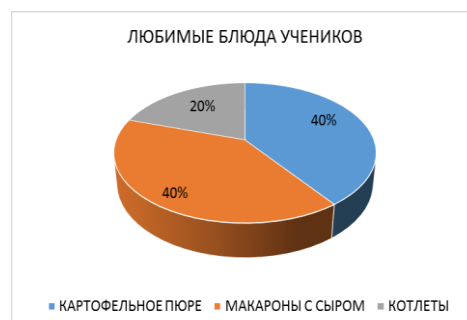
- Я вам на этот вопрос не могу ответить, потому что мы получаем все здоровые продукты, у нас все сертифицированы продукты и поэтому мы только такие получаем! Нездоровые не получаем!

- Спасибо большое!

Б) Диаграммы «Килокалории» и «Любимые блюда» учеников нашей школы:



В)



Провели опрос у 33 учащихся среди 9-10 классов о режиме питания дома:

1) Узнали, что 25.8 % предпочитают на завтрак яичницу;

19.4% - омлет;

12.9% - кашу;

9.7% - блины;

22.6% - вообще не завтракают;

9.7% - предпочитают что-то другое.

✓ Итак, на завтрак у 90.3%



подростков продукты полезные, у 9.7% - неполезные.

2) На ужин хотят 34.7% учащихся овощной салат;

2.7% - курицу;

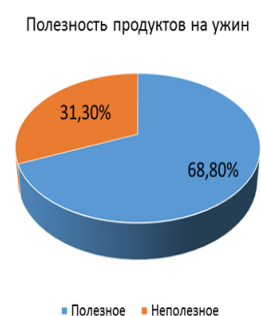
16.3% - рис;

6.1% - рыбу;

10.2% - жареную

картошку.

✓ На ужин 68.8%



учащихся продукты полезные, а у 31.3% - неполезные.

3) Мы решили узнать, принимают ли учащиеся витаминные таблетки, и какие.

74.2% принимают и 25.8% не принимают витамины.

62.1% - принимают комплекс витаминов

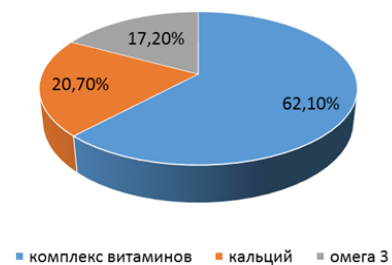
Принимают ли учащиеся витамины

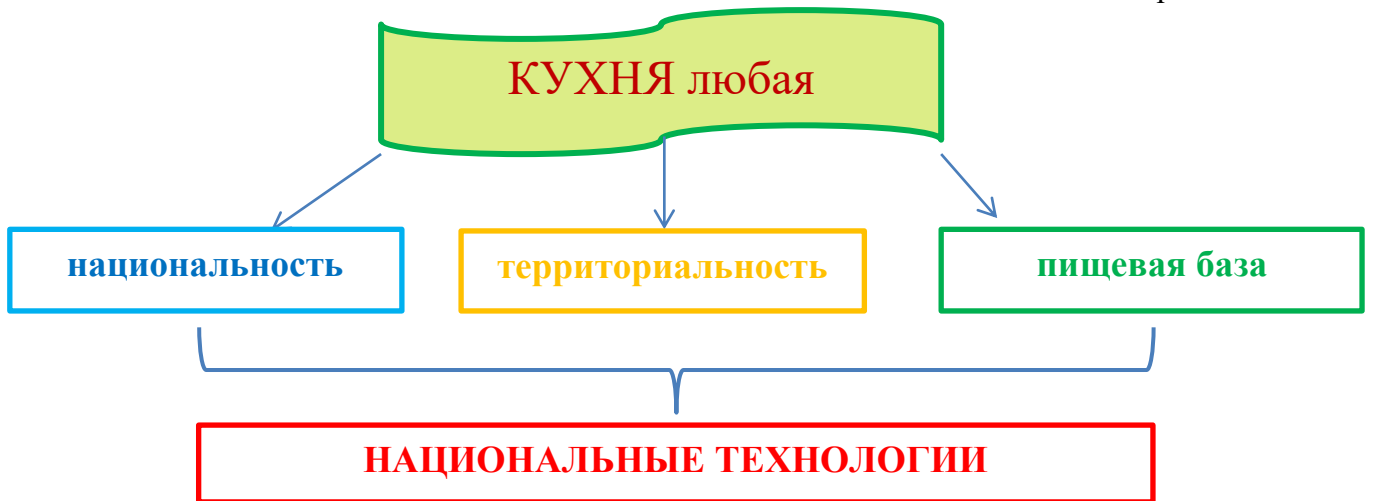


20.7% - принимают кальций

17.2% - принимают омега 3

Какие витамины принимают учащиеся





А) Первые и вторые блюда в Англии:



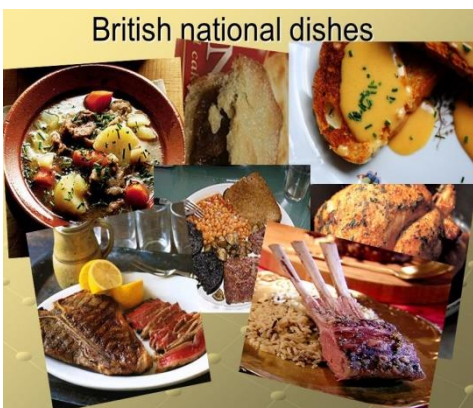
breakfast



dinner



fish and chips



Б) В Западной Сибири

Завтрак



Ужин



В) У Манси

Завтрак



Ужин



Г) У Ханты

Завтрак

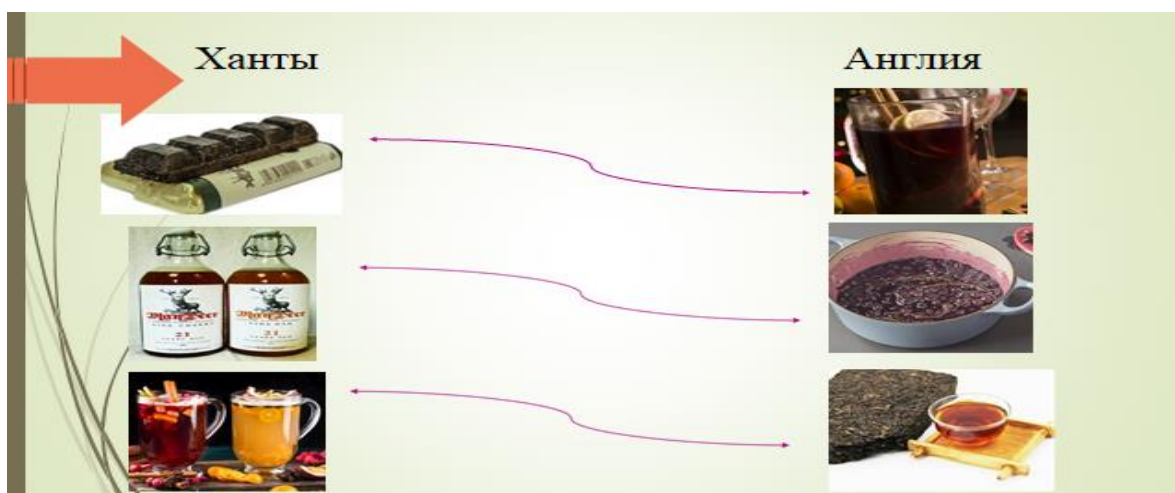


Ужин



Приложение 6

А) Напитки



Б) Десерты



Приложение 7

А) Интервью с детским врачом эндокринологом Ильичевой Татьяной Владимировной:



- Добрый день, Татьяна Владимировна!

1) Что в первую очередь нужно сделать подросткам, если они начали замечать, что начали поправляться, является ли это вариантом нормы?

Ответ:

Для того чтобы понять является ли это вариантом нормы и если действительно не происходило никаких изменений, т.е. изменений в образе жизни, изменений в образе питания, в физических нагрузках, то в первую очередь следует обратиться к специалисту-эндокринологу, пройти обследование, посмотреть биохимию, гормональные изменения.

2) Всегда ли неправильное питание-причина подросткового ожирения? Какие еще причины могут быть, в том числе, может ли быть наследственное ожирение?

Ответ: Причина подросткового ожирения делится на 2 фактора:

1. малоподвижный образ жизни 2. неправильное питание.

Генетическое наследственное ожирение существует, но, как правило, это проявляется и ставится диагноз врачом еще в малом возрасте, поэтому говорить о том, что подросток поправился из-за наследственной предрасположенности – неправильно.

3) Можно ли подростку “сидеть” на диетах? Что может заменить диету?

Ответ: Диеты в детском и подростковом возрасте не рекомендуют. Необходимо понимать, что “диета” изначально была создана для лечения, которые направлены на изменение улучшения качества жизни, т.е. есть определенные диеты для каждого заболевания. Диету может заменить правильное питание, которое соответствует каллоражу, которое необходимо ребенку в определенном возрасте + физические нагрузки, этого будет достаточно.

4) Нужно ли обращать внимание на какие-то витамины и микроэлементы, которые нужны подростку для нормализации веса?

Ответ: Самостоятельно принимать какие-либо витамины и микроэлементы не рекомендуется, они должны быть прописаны вам врачом. Прежде чем покупать в магазинах что-либо, нужно смотреть состав, ведь даже заменители сахара, опасней обычного.

5) Как питаться подростку при повышенных умственных нагрузках и стрессе - во время подготовки к экзаменам?

Ответ: При повышенных умственных нагрузках питание должно соответствовать возрасту ребенка, важен режим питания, режим дня, полноценный сон и физические нагрузки. Необходимости в дополнительных сладостях при полноценном питании нет.

6)Какая статистика ожирения у подростков на ближайший год?

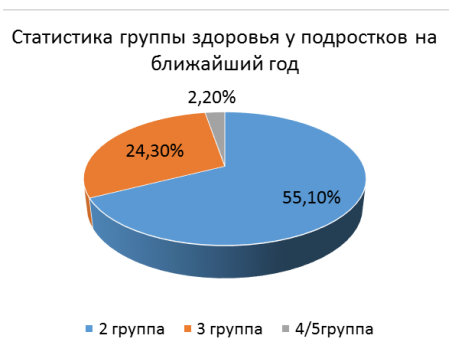
В минувшем учебном году углубленный медосмотр прошли 759 учащихся - это 96% от числа подростков 15-16 лет, заявленных для прохождения диспансеризации.

Более половины подростков имеют вторую группу здоровья - 55,1%, третья группа - у 24,3% старших школьников. Есть дети с четвертой и пятой группами здоровья - их 2,2%.

Лишь каждый седьмой старшеклассник Нягани имеет первую группу здоровья, то есть может по праву называться здоровым человеком.

Не снижается процент старшеклассников, у которых выявлены болезни пищеварительной системы и присутствует лишний вес. Каждый пятый няганский старшеклассник имеет диагнозы «ожирение» и «гастродуоденит». Та же история - у школьников 12-14 лет избыточная масса тела с каждым годом фиксируется все у большего кол-во детей.

Б) Диаграмма «Статистика группы здоровья у подростков на ближайший год»



Приложение 8

Титульный лист буклета «Food is the greatest health. Health is the greatest wealth»

Food is the greatest Health. Health is the greatest Wealth

Авторы:

Шишкова Яна Дмитриевна, учащаяся 9А класса



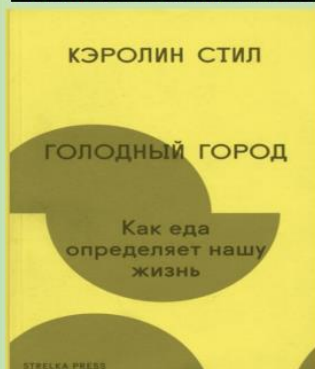
Дурникова Елизавета Сергеевна, учащаяся 9А класса



Научный руководитель:

Загороднева Галина Васильевна,
учитель английского языка
МАОУ г. Нягани «СОШ №6» им. А.И. Гордиенко

Использованная литература:



**Еда как инструмент формирования образа страны:
современная английская национальная кухня глазами
россиян**

Саврица Галина Евгеньевна

кандидат культурологии

доцент, кафедра региональных исследований, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

119192, Россия, г. Москва, ул. Ленинские Горы, д.1, строение 13, ауд. 209

☐ sge@sns.ru



Статья из рубрики "Культурология и cultural studies"

**Нужна ли нам наука о еде?
Do We Need Food Studies?**

ПАВЛОВСКАЯ, Анна Валентиновна
доктор исторических наук, профессор,
зав. кафедрой региональных исследований,
Факультет иностранных языков и регионоведения,
МГУ им. М. В. Ломоносова;
тел.: (499) 783 02 64,
e-mail: annapavl@mail.ru