

Food is the greatest Health. Health is the greatest Wealth

Авторы:

Шишкова Яна Дмитриевна, учащаяся 9А класса



Дурникова Елизавета Сергеевна, учащаяся 9А класс

Научный руководитель:

Загороднева Галина Васильевна,
учитель английского языка



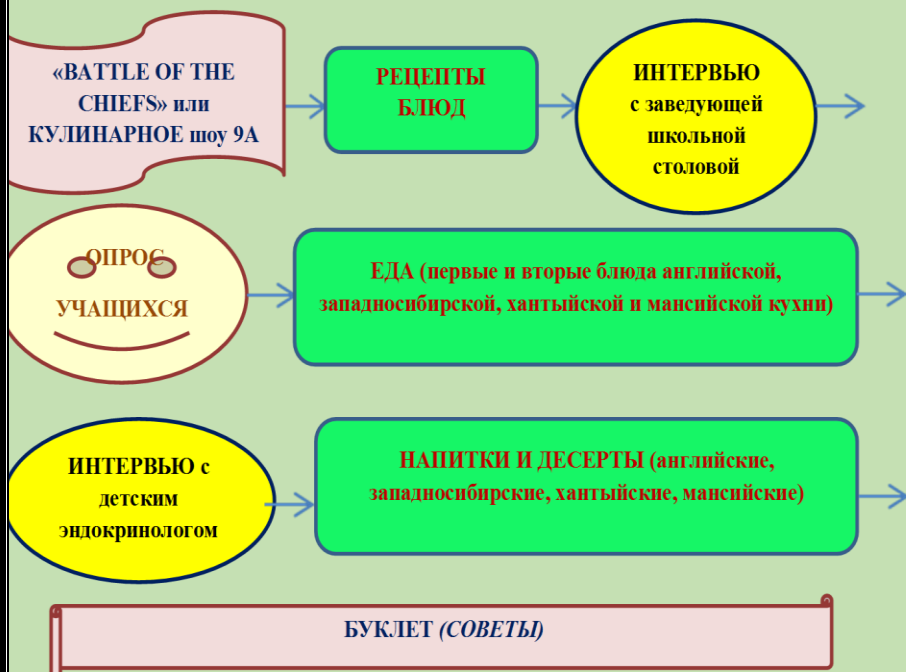
Этапы исследования:

- 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».



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 посланцем 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)



Shawarma

Ingredients:

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




Recipe of Syrniki

- Syrniki (cheese pancakes)

Ingredients:

- 6 serves
- 200 gram of cottage cheese
- 1 egg
- 6 table spoons of flour (3 for dough and 3 for making)
- 2 tea spoons of sugar
- 1/2 spoons of salt
- Oil or 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) Sprinkle dish with sugar powder




Macaroni and cheese in cream sauce

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 sprinkle 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.



Pasta in navy style, with minced beef

Products:

- 1) Pasta (butter with greens, spinach, etc.) - 125 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) Put the minced meat on a separate, well-heated frying pan. Constantly break the minced meat with a spatula so that no large lumps remain. Fry on a slightly higher than medium heat 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 a little and fry the minced meat until golden brown 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 to a boil in a saucepan, add a pinch of salt. Put the pasta in boiling water and cook until cooked 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.
- 11) Enjoy your meal!



Калорийность представленных блюд:

1. The average calorie content of shawarma with chicken per 100 grams: 130-245-330 kcal
2. The average calorie content of cheesecakes (per 100 grams) is 250-260 kcal
3. The average calorie content of pasta in the navy (per 100 grams) is 200-250 kcal
4. macaroni and cheese in cream sauce (per 100 grams) – 250 -350 kcal

The Battle of the Chefs

Hello everyone It's a battle chief. It was here, on this stage that the best chefs of this century and thousandth anniversary gathered. It is here that we will decide who is the best chief of this city,

this country and this planet. We're starting!

We welcome our esteemed jury, which will evaluate to the fullest extent.

We got into the thick of things. Now we will introduce you to our participants, let's go:

Semyon Shtepin is a genius in history, a genius in cheesecakes, he is gorgeous and he is here, preparing cheesecakes!

Artem Potaichuk will show where the real shawarma is Shaverma or Shavukha, and his own name is shawarma shaverta!

Andrey Ugryumov is the same mom in the kitchen who will cook, calm down and do everything herself, just a genius in cooking!

Artem Kruzhkov - prepare simply but with taste beloved adored just classic pasta in naval style in his hands!

Dima Nastin! Honored master of macaroni cheese cream sauce fast simple but tasteful!

So let the battle of this century begin, we begin!

We have made our way to the secret zone now we will see who and what is cooking.

Come with!

Artem, please tell us what kind of dish you have?

What kind of dish do you have in the camera, please share about?

Us? well, let's think together! tomatoes chicken salad so cheese sauce АННН. It's probably a shawarma.

And we were burning out

Dmitry Nastin what are you cooking?

You probably cook pasta

Interestingly, we will have very tasty pasta here, most likely

So now Artem Kruzhkov what are you cooking?

Pasta in the navy Artem Kruzhkov immediately said that he would cook.

So we continue to go to our next participant. Who ruined everything today as I have already understood. This is Semyon Shtepin

It should be cheesecakes, but we will cut out the

So we continue to the next participant. Operator, let's go! Carefully, operator!

Andrey Ugryumov, what are you cooking today?

Andrey commented on his dish

So, come here!

We continue to wait for our ready meals, we are waiting for the results. Our juries are already starving, which means that the struggle is intensifying.

So we are waiting for ready meals!

We meet our first participant - Dima Nastin!

Our next participant is Artem Kruzhkov!

Our third participant is Artem Padaichuk!

So our participant Semyon Shtepin!

Our participant Andrey Ugryumov!

So our Show is cooking for women the battle of chiefs friendship has won. And we say "goodbye", but not for long, bye- bye!



■ Принимают ■ Непринимают

■ комплекс витаминов ■ кальций ■ омега 3

Что такое БЖУ?

Наверняка почти каждый знает аббревиатуру БЖУ и, возможно, однажды даже пытался считать эти показатели, желая навести порядок в своем рационе. Белки, жиры, углеводы — это то, что содержит наша еда, в чем нуждается наш организм и от баланса чего действительно зависит наше самочувствие и здоровье.

Способы подсчета БЖУ

Считается БЖУ по длинной, но, по сути, простой формуле, однако спешить и «идти прямо, не сворачивая» не стоит. Важно учесть помимо простой арифметики своё нынешнее состояние здоровья и свою цель. Если у вас вес в норме и единственная цель, которую вы преследуете, — это поддерживать здоровье и оптимальную массу тела, то смело следуйте полученным цифрам.

В любых иных случаях, например, для нормализации веса (похудения или набора массы) или для спортивных целей лучше проконсультироваться со специалистом, так как соотношения БЖУ, скорее всего, будут отличаться в каждом конкретном случае от посчитанных бездушной машиной.

Суточные нормы белков, жиров и углеводов:

1,5-2 г белка на 1 кг веса;

0,8-1,5 г жиров на 1 кг веса;

2 г углеводов на 1 кг веса.

Идеалом БЖУ считается соотношение 3:3:4,

Белки Жиры Углеводы



Ханты



Пирог с клюквой



Клюква



Морошка

Англия



Батениберг



Бисквит королевы Виктории



Скон

то есть когда еда — это на 30% белки, на 30% жиры и на 40% углеводы.

• Who is who in the picture?

Family having dinner

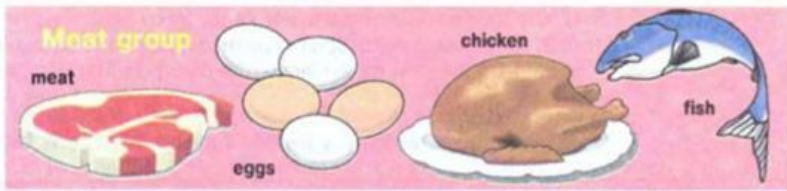
David asks for his dessert
 Peggy wants to press her skirt
 she has dance class and she's late
 David says he cannot wait
 Mike is giving him a ride
 he'll just go and wait outside
 Father tells him he will not
 David mutters thanks a lot
 Ann says she expects a call
 Benjamin won't eat at all
 Mother starts to serve the pie
 Benjamin begins to cry
 Mother asks him what is wrong
 Father says the tea's too strong
 Ann gets up to get the phone
 Benjamin begins to moan
 Peggy says her tights are torn
 David says he hears a horn
 Father says to finish first
 David says that he will burst
 Peggy says it isn't fair
 Ann has on her other pair
 now she will be late for class
 Benjamin upsets his glass
 David's taking tiny bites
 Ann is taking off the tights
 David says the crust is tough
 Mother says she's had enough
 Father says it's not too bad
 Mother says she's going mad
 David wiggles like a mouse
 that is dinner at our house

Mary Ann Hoberman

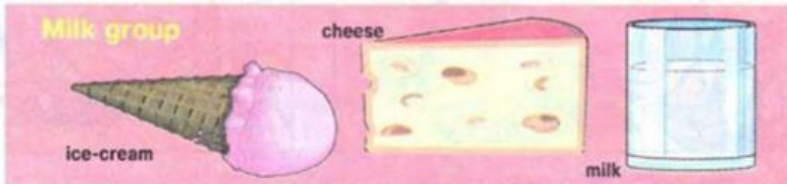
Peggy	—	No	<input type="checkbox"/>
Ann	—	No	<input type="checkbox"/>
Benjamin	—	No	<input type="checkbox"/>
Mother	—	No	<input type="checkbox"/>
David	—	No	<input type="checkbox"/>
Father	—	No	<input type="checkbox"/>



HEALTHY TYPES OF FOOD



Meat — helps you have a strong and healthy body by providing protein.



Dairy — builds strong teeth and bones by providing calcium.



Fruits / Vegetables — help you have healthy gums, good eyesight etc. by providing Vitamins A and C.



Bread / Cereal — Gives you energy by providing protein, iron, and several B vitamins.



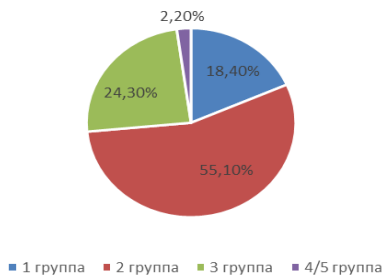
Fats / Sugars — Fast sources of energy.

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.



Статистика группы здоровья у подростков на ближайший год



ДИЕТЫ

?

СОВЕТЫ ВРАЧА

Пирамида здорового питания

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
– это питание, сбалансированное по соотношению углеводов, белков и жиров, содержащее достаточно витаминов и микроэлементов. Со временем можно составить свой рацион питания и сделать его разнообразным и полезным. При этом важно помнить, что рацион должен быть сбалансированным каждый день.

ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?
Палец - порция сладостей;
Ладонь - порция белковой пищи;
Кружка - порция молока;
Пригоршня - порция листовых овощей, фруктов и ягод;
Кулак - порция овощей, круп, макарон.

Сахар, сладости (1-2 порции в день)

Мясо, птица, рыба и яйца (2-3 порции в день)

Молочные и кисломолочные продукты (2-3 порции в день)

Фрукты (2-4 порции в день)
Овощи (3-6 порций в день)

Хлеб, каши и картофель (6-11 порций в день)

At the table

An attractive table is a sign of the cook's or the host's pride and respect for you.

1. Be punctual, or the meal may be spoiled.
2. Wash your hands before coming to table.
3. At home, or when you are with friends, offer to help lay or clear the table.
4. Wait for the host or hostess to tell you where to sit.
5. In America, they invite others at the table to "Enjoy." In France, they say, "Bon Appetit." Germans say, "Guten Appetit", and Italians, "Buon Appetito." The British say nothing.
6. Take your napkin and put it on your lap. Keep it there during the meal and use it to wipe your hands or mouth whenever necessary.
7. When there are several pieces of cutlery beside the plate, you start on the outside for the first course.
8. Offer others before you help yourself.
9. Sit up straight and keep your elbows off the table.



10. Ask the people around you kindly to pass things that are out of your reach; then, thank them.

11. Whenever you are asked, pass things as quickly and as kindly as possible.

12. After you have cut off one piece of food, lay your knife down on the edge to the inside. Cut only one piece of food at a time.

13. If you sneeze or cough while you are at the table, turn your head away from the food and cover your mouth.

14. Try not to stuff your mouth full of food. Also, avoid talking when you have something in your mouth.

15. If you need to take something out of your mouth, like a bone, or a seed:

Carefully place it on your spoon. After you have put the bone, or seed onto your spoon; empty it onto your plate.

16. It is not polite to leave a spoon in a tea cup. Put your spoon on the saucer.

17. Don't eat from your knife.

18. Never read while eating.

19. While you are eating, put the knife and fork you are using on the edge of your plate. Try not to lay them down on the table at anytime.

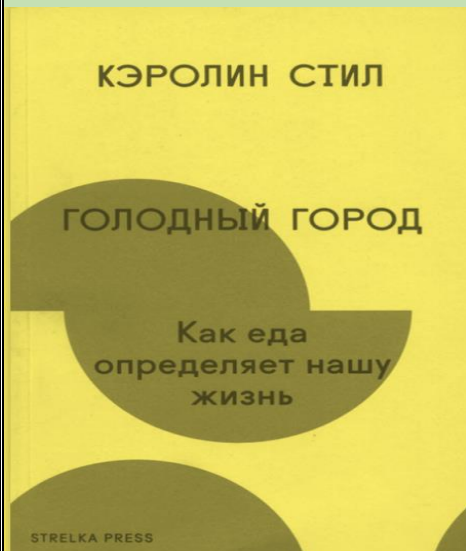
20. After each course, the knife and fork should be laid side by side in the middle of the plate handles to the right. This shows that you have finished and the plate can be removed. If you leave the knife and fork apart, it will show that you have not finished eating.

21. Hands should be kept in your lap when you are not eating.

22. Before you leave the table, remember to thank the person who was kind enough to prepare your food.

23. If you are visiting a family, offer to help, for example clearing the table and washing up the dishes after a meal.

Источники литературы:



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

Смирнова 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