

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Одоевская средняя общеобразовательная школа
Шарьинского района Костромской области

Проект на тему:
"Традиции здорового питания на Руси"



Проект подготовил ученик 3 класса Носачев Иван.

**Руководитель проекта
учитель начальных классов Тверскова Ольга Юрьевна**

Введение

Эпиграф

«Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь»

Актуальность данной работы заключается в сохранении культуры и традиций питания русского народа.

Цель работы:

Выявить особенности питания наших предков и привлечь внимание к вопросу возможности сохранения здоровья через питание простыми и доступными продуктами.

Задачи:

- изучить историю питания наших предков;
- выявить традиции организации питания;
- создать мультимедийную презентацию о пище предков;
- приготовить, для дегустации, кашу по «бабушкиному» рецепту.

Наука о питании, так же как и кулинарное искусство, имеет свою историю. Первый человек был одновременно и первым поваром. Значит, искусство приготовления пищи значительно старше всех других видов искусств.

В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация. С помощью здорового питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, употреблять только здоровую пищу) можно:

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- быть физически и духовно активными.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г.Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчёркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения человека.

Методы исследования, применяемые в работе над проектом:

- изучение и анализ специальной литературы, интернет ресурсов;
- анализ идей сохранения здоровья через питание;

<p>Основная часть. Хлеб</p>	<p>Итак, один из главных продуктов- хлеб. Есть в русском языке слово "Хлебосольество". Его произносят, когда хотят подчеркнуть гостеприимство, радушие хозяев. Хлебосольество было всегда присуще русскому народу. И мы не будем изменять этой старинной традиции , и встретим вас хлебом-солью. Хлеб стоял всегда во главе стола. Давайте и мы его туда поставим. <i>(Ставлю хлеб на стол).</i></p> <p>Не зря в народе сложено столько пословиц о хлебе.</p> <p>До 12 века на Руси пекли только пшеничный хлеб. Но затем на столе наших предков появился ржаной, который тут же стал очень популярным. Он был куда дешевле и сытнее, как говорилось в пословице: «Пшеничка кормит по выбору, а матушка-рожь всех сплошь». Рожь богата ценнейшим веществом – клетчаткой, которая помогает организму избавляться от токсинов и шлаков.</p>	<p style="text-align: center;">Слайд 4</p> <div data-bbox="1018 562 1485 909" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ХЛЕБОСОЛЬСТВО</p>  <p style="font-size: small;">Есть в природе нашего народа Вечные особые черты. Не берут ни годы, ни невзгоды, От дум о нас, от доброты. Так и мы традиций не нарушим- С вами мы чащу встречаем. Всем известно русское радушие, Хлебосольество и открытый дом.</p> </div> <p style="text-align: center;">Слайд 5</p> <div data-bbox="1011 1093 1490 1444" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ПОСЛОВИЦЫ О ХЛЕБЕ</p> <p>Хочешь есть калачи, не сиди на печи. Худ обед, коли хлеба нет Земля матушка, хлеб батюшка. Хлеб в закромах, счастье в домах. Без печки холодно, без хлеба голодно. Не красна изба углами, а красна пирогами.</p>  </div> <p style="text-align: center;">Слайд 6</p> <div data-bbox="1023 1626 1481 1964" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ХЛЕБ- ВСЕМУ ГОЛОВА</p>  </div>

<p>Каша</p>	<p>С хлебом мы разобрались, переходим к следующему блюду. Говорят: "Каша- мать наша". Проматерью хлеба величали в народе именно кашу. Она очень полезна и питательна. Кашу готовили и в праздники, и в будни. Кстати, в древней Руси кашей называли не только крупяные блюда, а всё, что варилось из измельчённых продуктов. В старинных источниках есть упоминания о хлебных кашах (из сухарей), рыбных и даже репных.</p> <p>В "Сказке о попе и работнике его Балде" А.С. Пушкина я прочитал о каше из полбы:</p> <p>"Буду служить тебе славно, Усердно и исправно- В год за три щелчка тебе по лбу. Есть же мне давай варёную полбу".</p> <p>Мне стало интересно: а из чего готовится эта каша?</p> <p>Оказалось, из разновидности пшеницы-полбы. Каша из полбы имеет приятный ореховый аромат и невероятно полезна, богата белком.</p> <p>Известно более 100 видов разных каш.</p> <p>А я люблю гречневую кашу. Одним из главных достоинств гречки является большое количество растительного белка, поэтому гречу можно</p>	<p>Слайд 7</p> <div data-bbox="1002 562 1501 931"> <p>КАША-МАТЬ НАША</p>  </div> <p>Слайд 8</p> <div data-bbox="1002 1245 1501 1615"> <p>«БУДУ СЛУЖИТЬ ТЕБЕ СЛАВНО, УСЕРДНО И ОЧЕНЬ ИСПРАВНО, В ГОД ЗА ТРИ ЩЕЛЧКА ТЕБЕ ПО ЛБУ. ЕСТЬ ЖЕ МНЕ ДАВАЙ ВАРЁНУЮ ПОЛБУ» <small>«А.С. ПУШКИН «СКАЗКА О ПОПЕ И РАБОТНИКЕ ЕГО БАЛДЕ»</small></p>  </div> <p>Слайд 9</p> <div data-bbox="1002 1659 1501 2029"> <p>КАША ИЗ ПОЛБЫ</p>  </div>

	<p>использовать как полноценный заменитель мяса. Отличается греча и большим содержанием витаминов. <i>(Ставлю на стол гречневую кашу)</i>. Попробуйте!</p>	
<p>Репа</p>	<p>Исстари овощи на Руси рассматривали как добавку к хлебной, крупяной, мучной пище. Лук, капуста, чеснок не сходили с русского стола. А знаете ли вы , какой был самый популярный овощ в старину? Репа- прародитель всех овощных культур считается исконно русским овощем, к сожалению, ныне забытым. А зря! Репа очень полезна. Еще древние предки знали о том, что репа – неплохое профилактическое средство от туберкулеза и проказы, а в вареном виде она способствует укреплению иммунитета. Отваром репы лечатся при ангинах и зубной боли. Меня заинтересовало выражение "Проще пареной репы". Как же готовится пареная репа? В старые времена репу ставили в печь готовиться после выпекания хлеба. Даже не растапливали печку специально. Именно поэтому появилось выражение «проще пареной репы». Готовить очень просто. А вот и репка! <i>(Ставлю на стол репу)</i>.</p>	<p>Слайд 10</p> 
<p>Чай</p>	<p>Хлеба отведали, кашу попробовали, овощами закусили. А теперь чайку! <i>(Выношу самовар)</i>. По русской традиции чай-лучшее завершение</p>	<p>Слайд 11</p>

	<p>праздничного обеда. Дружеская встреча никогда не обходилась без чашки ароматного чая. Настой чая способен убивать и подавлять самые разнообразные бактерии, а также микробы. Он повышает иммунитет, работоспособность, прогоняет прочь хандру и дурные мысли.</p>	<p>За чаем не скучаем - по семь чашек выпиваем</p>  <p>Самовар кипит – уходить не велит</p>  <p>Береги в доме добро, в чае - тепло</p>
<p>Вывод.</p>	<p>Думаю, царю из сказки я помог. Да и сам познакомился с традиционной русской кухней. На Руси из века в век Мудрость знает человек: Если трудная работа, Если в полюшке страда, На столе или в котомке Очень сытная еда. Если праздник, если радость, Разносол тогда и сладость. Ну, а если время — пост, Стол тогда и строг и прост. На Руси из века в век Знает русский человек: Даст Бог силы и здоровья, Если делать всё с любовью! Что за вкусная еда! Это вам не ерунда. Всё полезно! Очень сытно! И здоров я буду, видно. КуХня русская прекрасная, Полезная, разнообразная.</p>	<p>Слайд 12</p> <p>КУХНЯ РУССКАЯ ПРЕКРАСНАЯ, ПОЛЕЗНАЯ, РАЗНООБРАЗНАЯ</p> 
	<p>А сейчас прошу к столу. Отведайте наши традиционные русские бараночки с чайком. Приятного аппетита!</p>	<p>Слайд 13</p> <p>ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!</p> 

	<p>Литература. 1.Л.Обухова, Н. Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы Сказочный справочник здоровья. Мудрые сказки и притчи.</p>	 <p>ЛИТЕРАТУРА:</p> <p>1.Л.Обухова, Н. Лемяскина. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы</p> <p>Сказочный справочник здоровья.</p> <p>Мудрые сказки и притчи.</p>

Приложение.

Защита проекта "Традиции здорового питания на Руси" в школе.



Выступает Носачев Иван



"Хлеба отведали, кашу попробовали, овощами закусили.

А теперь чайку!"