**Образовательный проект «Английские традиции»**

Завтрак — это первый прием пищи за день, обычно между рассветом и полуднем. Именно от этой трапезы зависит, будет ли человек активен, станет ли он бодрым с утра, и день будет удачным. Некоторые эксперты по питанию считают, что завтрак — самый важный приём пищи, его пропуск увеличивает шансы развития ожирения, сахарного диабета и может привести к сердечному приступу. Правильный завтрак – основа всего.

Однако в различных странах и традиции завтрака отличаются друг от друга. Почему именно завтрак? Каждый хочет начать день с хорошего заряда энергии, хорошего настроения, а именно такой настрой может дать нам правильно, выбранная утренняя еда.

**Актуальность:** 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. Кроме того, нас очень интересует культура и традиции Великобритании. На уроках английского языка мы часто сравниваем различные аспекты культуры Великобритании и России.

Актуальность нашей темы определяется также значимостью завтрака для здоровья школьников.

**Объект исследования:** традиции завтрака в Великобритании и России.

**Предмет исследования:** особенности традиций английского и русского завтрака, основные продукты и блюда, их питательная ценность и польза для детского организма.

**Цель работы:** изучить состав традиционного британского и русского завтрака и выявить, какой завтрак самый полезный. Составить свой вариант меню полезного завтрака для школьника.

**Гипотеза исследования:**

Если узнать основы правильного питания и регулярно полноценно завтракать, то можно стать более здоровым и успешнее учиться, быть внимательнее, активнее по время учебного процесса. Следовательно, завтрак влияет на самочувствие и успеваемость школьника.

**Задачи:**

1. Оценить роль завтрака в жизни человека.

2. Познакомиться с особенностями традиционного английского завтрака.

3. Изучить основные особенности русских традиций завтрака.

4. Проанализировать оба завтрака с точки зрения пользы для школьника;

5. Выявить предпочтения в отношение завтрака у учащихся По результатам опроса 6. Изучить основы составления меню и самостоятельно составить меню полезного, питательного и вкусного завтрака.

**Что такое завтрак, его роль в жизни человека**

Завтрак – первый дневной приём пищи, утренняя еда.

Изучив словарь русского языка, мы пришли к выводу, что слово «*завтрак*» существует во всех языках мира. Вот некоторые примеры:

В русском языке слово «*завтрак*» означает «*оставленное на завтрак*», то есть оставленное с вечера на завтра.

В чувашском языке слово «*завтрак*» звучит как (Ирхине апат)- «*утренний обед*».

В переводе с японского «*завтрак*» (асгохан или асахан)- «*утренний рис*».

А с немецкого слово «*завтрак*» (фрюштюк)- «*ранний кусок*».

В буквальном переводе с английского слово «*завтрак*» (брекфаст)- «*короткий перерыв*».

Не правда ли, много общего? Значит, все люди мира утром принимают пищу!

Каким должен быть завтрак?Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из трех основных элементов: фруктов, злаков и молочных продуктов. Фрукты – источник витаминов, поддерживающих иммунитет. Зерновые продукты содержат углеводы, дающие энергию после ночного перерыва. Молочные продукты – молоко, простокваша, творог, сыр – незаменимый источник кальция. В детской энциклопедии здоровья «*Расти здоровым*» мы узнали, какой должен быть среднесуточный набор продуктов, необходимый для школьников.<https://litgu.ru/knigi/deti/95852-rasti-zdorovym-detskaya-enciklopediya-zdorovya.html> Зачем нужен завтрак? Оказывается, наше тело состоит из клеток. Когда ночью мы спим, клетки работают – восстанавливаются, рождают новые клетки. Если мы не завтракаем, организм получает питательные вещества из других частей тела. Отсюда - выпадение волос, ломкость и болезни ногтей, выпадение зубов, мышечная слабость! Почему так важно завтракать? Завтрак заряжает энергией на целый день. "Организм с утра "голый и босый", - поэтому ему нужен хороший заряд энергии. Замечено, что завтрак на 30% повышает работоспособность, оказываясь для детей настоящей «*пищей для мозга*». Дети, получающие полноценный завтрак, лучше развиваются, успешнее учатся в школе, у них реже возникают депрессии, приступы тревоги и гиперактивность. Завтрак снижает утреннюю вялость за счет повышения уровня сахара в крови, поэтому вы легко справитесь с любыми задачами, требующими повышенного внимания и мозговой активности. ***[1]***

**В чем же польза от завтрака?** Хороший завтрак — лучший способ улучшить работу мозга в течение дня. По статистике, люди, которые привыкли завтракать, меньше подвержены стрессу. Те, кто не отказывается от завтрака, имеют не только нормальный вес, но и лучшую память, и более высокий IQ. Таким образом, завтрак влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «*пищей для мозга*». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания. ***2]***

**Классический английский завтрак** если присмотреться к традициям разных стран, то можно отметить и то, что в разных странах и завтраки тоже разные. Завтрак - национальный символ Великобритании: состоит из: яичницы, жареного бекона и сосисок, помидоров (свежих или маринованных), жареных грибов, фасоли, тостов и тостов. Чопорные англичане верны традициям. Британцы считают свой завтрак национальным символом, превосходят королевскую семью по популярности и утонченному юмору. **[Приложение1. Традиционный английский завтрак]**

Традиция английского завтрака исходит из викторианской эпохи. Английский завтрак был калорийным, питательным и состоял в основном из продуктов, которые можно было варить, разогревать/жарить. В то время англичане много работали, передвигались в основном пешком, поэтому завтракать нужно было так, чтобы получить заряд энергии на весь день. Прошли годы, изменилась условия жизни и труда, изменился дневной расход калорий, но традиция сытного и плотного завтрака живёт до сих пор.

Сегодня английский завтрак популярен не только в Британии. Его подают в отелях и ресторанах по всему миру, причем не только в утренние часы, но и в течение всего дня. ***[3]***

Все больше и больше граждан Великобритании переходят на более здоровую и здоровую пищу. Но яичница-болтунья, каша (густая овсянка), тосты с апельсиновым мармеладом и чай с молоком продолжают занимать важное место в среднестатистической британской семье. На вопрос, что им больше всего нравится в их культуре и стране, британцы отвечают не совсем ожидаемым словом «ЗАВТРАК». Есть даже английские шляпы в виде традиционного английского завтрака. ***[Приложение 2. Английские шляпки в форме традиционного английского завтрака]***

**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).

1. **Традиционный русский завтрак**

В России приготовление завтрака не занимает много времени. В России вообще не принято много есть утром. ***[Приложение 3. Русский завтрак (Russian breakfast)]***

Чай (черный, зеленый), (Black tea and green tea.). блины. (Pancakes), Каши (Porridge), сырники (Cheesecakes.), омлет (Omelet.), хлопья с молоком. (Cereal with milk).

В России существуют традиционные русские блюда, например, сырники. Другими утренними блюдами являются блины и блинчики. Блины - это почти то же самое, что и английские (pancakes). Существует множество разных начинок. Например, блинчики с творогом, мясом, повидлом. Каша - еще одно традиционное блюдо для завтрака в России. Её можно увидеть на столе чаще чем сырники и блинчики, так, как она намного проще в приготовлении. Популярны каши не только из овсяных хлопьев, но и из различных круп. Обычно завтрак сопровождается чашечкой чая.

Конечно, утром на нашем столе можно увидеть и кукурузные хлопья, и йогурты, и круассаны и многое другое, но они не способны вытеснить привычки и любовь к кашам, блинам, сырникам, вареникам, яичнице и творогу, прививаемые нам с детства.

Важную роль в приеме пищи играет хлеб. Русские едят хлеб практически со всеми блюдами. В России готовят светлый и темный хлеб. ***[5]***

Несомненно, завтрак в России не такой полный, как в Великобритании, но насытиться им можно.

**Вывод**: 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.

1. **Сравнительный анализ завтраков**

После того, как я все это поняла (включая то, что едят на завтрак британцы) мне стало любопытно, какой же завтрак полезнее? Что будет, если взять и объединить русский, и британский завтраки? Будет ли это полезно?

Для начала надо бы разобраться в составах русского и английского традиционного завтрака. Для примера возьмем жареную сосиску– бэнгерс (английский завтрак) и кашу, например, гречневую (русский завтрак).

***[Приложение 4. Запеченные сосиски с гречкой и рисом]***

Первое: разберем оба этих завтрака по жирам, углеводам, калориям и белкам.

Гречневая каша.

Калории: 112.9 ккал. Белки: 3.6 гр. Жиры: 3.6 гр. Углеводы: 17.5 гр.

***Приложение 5. Жареная сосиска бэнгерс.}***

Калории: 300.0 ккал. Белки: 1.38 гр. Жиры: 25.0 гр. Углеводы:0.20 гр.

Второе: посчитаем все вместе: Калории = 412.9; Белки = 4.98; Жиры = 23.6; Углеводы=17.7.

Вывод: гречневая каша вместе с жареной сосиской отлично выступают в роли завтрака и не менее отлично сочетаются по белкам, жирам, калориям и углеводам.

**II. Практическая часть**

1. **Анкетирование**

Работая над нашим исследованием, мы решили узнать мнения, знания и представления в отношение завтрака среди учащихся 3-их и 4-ых классов. Для этого мы составили анкету с несколькими вопросами о завтраке, в том числе, о традициях, принятых в их семье, и попросили ребят ответить на них:

1. Какой традиционный завтрак у англичан?

а) яичница с беконом, помидоры, фасоль, шампиньоны, гренки;

б) оладьи, каша, бутерброды с колбасой или сыром;

в) горячий шоколад, сок, круассаны, открытые тосты с начинкой.

1. Какой завтрак, по твоему мнению, полезнее и почему?

а) традиционный русский завтрак; б) традиционный английский завтрак.

1. Завтракаешь ли ты утром?

а) всегда завтракаю; б) иногда не успеваю; в) не завтракаю.

1. Что входит в твой завтрак? (перечисли блюда)
2. Нужен ли домашний завтрак?

а) обязательно нужен; б) завтрак не обязателен; в) затрудняюсь ответить.

6. Что ты считаешь самым главным в рационе питания: завтрак обед или ужин?

а) завтрак; б) обед; в) ужин.

7. Хочешь ли ты узнать, как правильно питаться?

а) да, б) нет, в) еще не решил.

В опросе участвовало 64 человека

***[Приложение 6. Фото опроса учащихся]***

Получив ответы ребят, и проанализировав их, мы пришли к следующим выводам:

***[Приложение 7. Результаты анкетирования]***

1. 48 % ребят думают, что традиционный английский завтрак состоит из яичницы с беконом, помидоров, фасоли, шампиньонов и гренок. И это верно!
2. При этом 83 % учеников уверены, что традиционный русский завтрак полезнее английского, потому что он, по их мнению, более натуральный и полезный, состоит из свежих органических продуктов, придает больше сил и энергии, субъективно более вкусный и традиционно более привычный.
3. 70% моих ровесников завтракают по утрам.
4. Около 58% наших ребят едят на завтрак бутерброды, пирожки, булочки, чуть меньше - 39% учеников часто завтракают яичницей, омлетом или вареными яйца, третий по популярности завтрак – это каши (20%), а также при этом пьют чай, чай с молоком или, редко, какао, кофе. При этом кране редко, около 9%, используют для завтрака хлопья или сухие завтраки.
5. В том, что домашний завтрак обязательно нужен уверены 75 % моих сверстников.
6. При этом 63% считают завтрак самым главным в рационе питания.
7. И 70% ребят утвердительно ответили на вопрос: «хочешь ли ты узнать, как правильно питаться?»

**Вывод:** Дети моего возраста умеют определять основные национальные особенности традиционных завтраков, в частности английский и русский. Они понимают важность завтрака в жизни человека в целом, хотят знать основы правильного питания. опрос показал, что наш проект актуален.

1. **Метод интервьюирования о важности завтрака**

С целью выяснения вопроса важности и полезности завтраков мы провели интервью заведующей нашей столовой. ***[Приложение 8. Встреча с заведующей школьной столовой.]***

Чтобы получить информацию о питании в школьной столовой, мы обратилась к заведующей школьной столовой Руслане Петровне. Она рассказала, что в школе существует цикличное меню, которое разрабатывает технолог по питанию и утверждается Роспотребнадзором. Рассчитано это меню на десять дней.Мы задали Руслане Петровне интересующиеся нас вопросы:**Из чего состоит меню школьника?**Руслана Петрована познакомила нас со среднесуточным набором продуктов, необходимых для школьников. Он совпадает со среднесуточным набором школьника из детской энциклопедии «*Расти здоровым*».   (*Приложение 1*).В нашей школе питание разнообразное и удовлетворяет санитарным требованиям.Пожелания от Ирины Викторовны: Полноценное и разнообразное питание школьникам необходимо. Завтрак – это отличное время настроиться на удачный день и получить от еды и пользу, и удовольствие. Руслана Петровна пожелала, чтобы все учащиеся школы завтракали в нашей столовой и росли здоровыми

1. **Рекомендации о правильном питании школьнику**

На основании беседы с медработником школы мы разработали для ребят следующие рекомендации по питанию:

* Лучше всего начать завтрак с фруктов или стакана овощного сока. Это способствует повышению аппетита, который по утрам часто отсутствует.
* Три стакана сока апельсина, выпиваемые каждый день, способны укрепить иммунитет. Ученые убеждены, что такой сок всего за месяц может справиться с нарушениями обмена холестерина в организме.
* На завтрак лучше всего есть черный хлеб вместо белого или булочек.
* Сахару необходимо предпочесть мармелад или мед.
* Если нет аппетита совсем, и ни кусочка вы не можете проглотить – заставьте себя съесть хотя бы небольшую порцию каши.
* Если будем регулярно заставлять свой организм хотя бы в течение одной недели не пропускать завтрак, то это станет привычным, и мы сами не заметите, что начнём просыпаться с чувством голода и с аппетитом поглощать свой завтрак.
* Если на завтрак родители будут предлагать своим детям блюда, которые им нравятся, то завтракать они будут с удовольствием.
* Завтрак – это такая же важная привычка как чистка зубов по утрам и прочая гигиена, поэтому надо обязательно приучить к ней свой организм.
* Некоторые пропускают завтрак, стремясь похудеть, но на самом деле, они при этом скорее прибавляют в весе, чем его теряют.
* Помните! Отказ от завтраков наиболее вероятно приводит к ожирению.
* Как считают диетологи, наше настроение, наша память, мышление зависит от того, что мы съели. Например, в результате приема сладостей по утрам мы не достигаем бодрого состояния, а наоборот – активность организма снижается.
* Берегите свое здоровье, не пренебрегайте завтраком! ***[6]***
1. **Составление примерного меню**

Я решила составить меню, где будут комбинироваться русские и британские традиционные завтраки. Вот какие варианты у меня получились:

1. Яичница из двух-трех яиц с сырниками.

2. Жареный бекон с блинами.

3. Два три помидора (свежих или консервированных) с блинами.

***[Приложение 9. Комбинированный русско-британский завтрак]***

Меню получилось небольшое, но на его примере я доказала сама себе, что британскую и русскую еду можно и даже полезно сочетать в завтраке.

**Заключение и выводы**

В разных странах Мира традиционные завтраки разные. Но не важно, каких традиций вы придерживаетесь, главное, чтобы завтрак был полноценным и полезным. В меню полноценного завтрака следует включать следующие продукты:

• Продукты на основе злаков – например, каши, хлебобулочные изделия, готовые завтраки. Все они являются источниками углеводов (а значит, способны обеспечить организм энергией), содержат витамины, а также железо и клетчатку.

• Молоко и молочные продукты. Они обеспечивают организм белками, витаминами, минеральными веществами, прежде всего – кальцием. Это особенно важно при интенсивных физических и умственных нагрузках, которые испытывает современный школьник.

• Овощи и фрукты. Являются источниками витаминов и минеральных веществ. Завтрак может включать в себя значительную часть их ежедневного рациона.

• Мясо, рыба, курица, яйца. Служат источником животного белка, железа и витаминов. Все эти продукты можно использовать для завтрака, но в небольших количествах.

Выдвигается гипотеза, что если знать основы правильного питания и регулярно полноценно завтракать, то можно стать здоровее и успешнее в учебе. Завтрак влияет на самочувствие и успеваемость студента, что в результате моих наблюдений и практической работы полностью подтвердилось. **Цель достигнута** — мы разобралась в составе одного из завтраков Великобритании, поняла, что русский завтрак полезнее, составила небольшое меню, в котором скомбинировала британский и русский завтраки, провела анкетирование, интервью с медработником школы, составила рекомендации о правильном приёме завтрака.

**Поставленные задачи решены.**

В результате исследования я сделала следующие **выводы:**

Завтрак – очень важный прием пищи, и очень важно, чтобы он доставлял нам удовольствие. Школьники по-прежнему выбирают домашнюю еду, ту, что знакома и любима с раннего детства. У всех разные обычаи завтрака, но обязательно правильно питайтесь, это значительно повысит шансы не заболеть и добиться успеха.

 **Список использованной литературы:**

1. Киселёв П.А. Секреты правильного завтрака./ <https://voda-sestrica.ru/index.php?route=blog/article&article_id=73>
2. Макс Мишин. Съешь сам: так ли полезен завтрак, как принято считать. / <https://mel.fm/vospitaniye/zdorovye/4593028-breakfast>
3. Валентина Асс. Традиционный английский завтрак, или НЕ овсянка, сэр. / <https://www.lingvaflavor.com/traditsionnyiy-angliyskiy-zavtrak-ili-ne-ovsyanka-ser/>
4. Завтрак Королевы: что изволит кушать Елизавета II по утрам/ <https://www.marieclaire.ru/vestnik/zavtrak-korolevyi-chto-kushaet-elizaveta-ii-po-utram/>
5. Russian food - Русская еда /<https://www.russianlessons.net/articles/russianfood.php?lang=russian>
6. Коцкевич А.И., Как правильно питаться //Здоровье, № 3, 2017, С.11