

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПРОГРАММЫ

«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

**Для работы с дошкольниками и младшими школьниками 6–8 лет:**

Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании»,  
методическое пособие для педагога,  
информационные материалы для родителей,  
комплект плакатов

**Для работы со школьниками 9–11 лет:**

Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья»,  
методическое пособие для педагога

**Для работы со школьниками 12–13 лет:**

Блокнот «Формула правильного питания»  
Методическое пособие для педагога  
Диск «Формула правильного питания»



М. М. БЕЗРУКИХ, А. Г. МАКЕЕВА  
Т. А. ФИЛИПОВА

## ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Блокнот для школьников

Подписано в печать 08.07.2014

Формат 84 x 108<sup>1/16</sup>. Доп. тираж 20 000 экз.

В соответствии с ФЗ-436 для детей старше 0 лет

ООО «Нестле Россия» РФ, 115054, Москва,  
Павелецкая пл., д. 2, стр. 1  
Изд. № 12-10836. ЗАКАЗ № ср044.

Отпечатано в Сербии

## Блокнот для школьников

М.М.Безруких, А.Г.Макеева  
Т.А.Филиппова

# ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Правильное Питание  
Образовательная программа

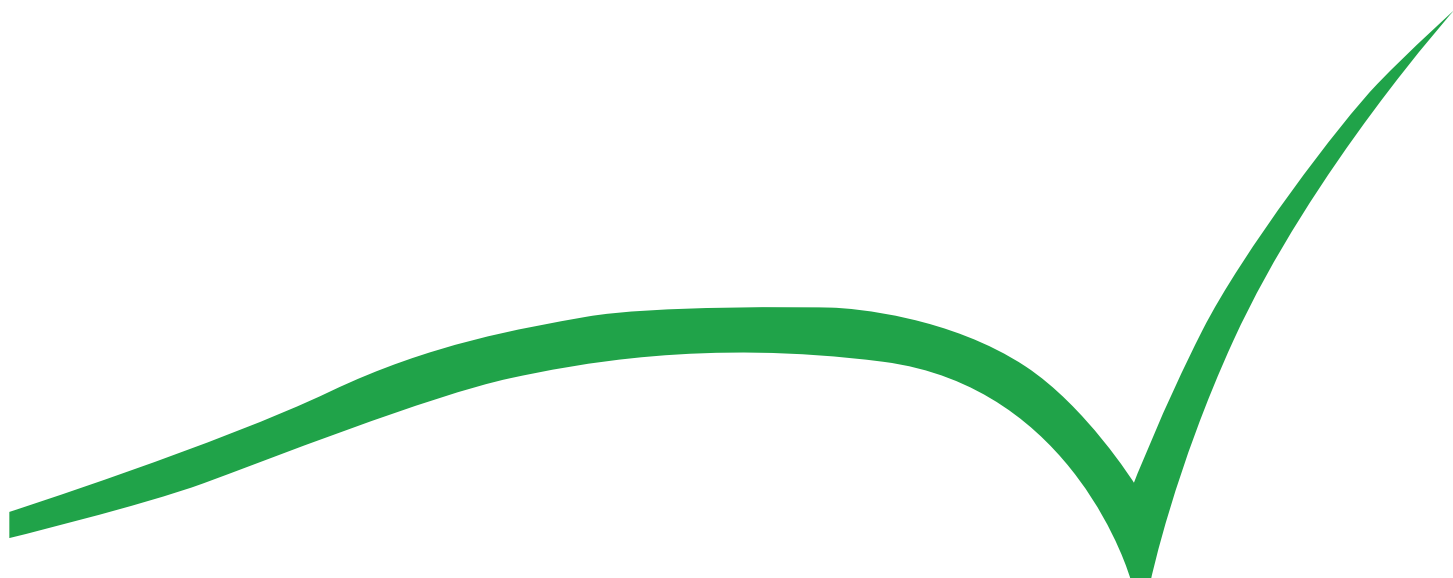
**М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова**

**Блокнот для школьников**

**ФОРМУЛА  
ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**

**Правильное питание**

Образовательная программа



УДК 613.2  
ББК 51.28+74.20  
Б 39

УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ  
«ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ» РАЗРАБОТАН  
В ИНСТИТУТЕ ВОЗРАСТНОЙ ФИЗИОЛОГИИ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Научный руководитель — директор Института возрастной физиологии,  
академик Российской Академии образования, лауреат Премии Президента РФ  
в области образования М.М. Безруких.

**М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова**

Б 39 Формула правильного питания: Блокнот / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. —  
М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014

ISBN 978-5-373-04166-9

Блокнот «Формула правильного питания» является частью учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании» и предназначен для работы с учащимися 5—6 классов. Помимо блокнота, в учебно-методический комплект для учащихся 5—6 классов входит мультимедийный диск.

Материалы блокнота направлены на дальнейшее развитие представлений учащихся о правильном питании как составляющее здорового образа жизни, формирование у них полезных навыков.

Блокнот может быть использован для проведения классных часов, внеклассных мероприятий, а также для организации самостоятельной работы учащихся.

**УДК 613.2**  
**ББК 51.28+74.20**



Nestlé Правильное Питание

ISBN 978-5-373-04166-9

Все права на воспроизведение и распространение данных материалов как полностью, так и частично, принадлежат ООО «Нестле Россия». Использование данных материалов без разрешения правообладателя преследуется по закону.

© Nestlé, 2012

---

В блокноте «Формула правильного питания» ты встретишься с разными видами заданий и информации. Они обозначены специальными значками.



Прочти информацию, обозначенную этим знаком. Здесь ты найдешь новые полезные сведения о правильном питании.



Так обозначается задание, которое тебе нужно выполнить в блокноте.



Таким значком обозначено задание, которое тебе предлагается выполнить в мультимедийной игре. Найти ее ты можешь на диске или на сайте **[www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)**.



Таким значком обозначен вопрос, на который тебе предлагается ответить.



Исследовательская работа.

# Здоровье — это здорово

Изучив эту тему, ты сможешь узнать—почему и как нужно заботиться о своем здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание

**Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

**Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека, направленный на предупреждение болезней и укрепление здоровья. Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни является правильное питание.**

**Рацион — перечень и количество продуктов питания, обеспечивающих суточную потребность организма человека в пищевых веществах и энергии.**



## Почему важно быть здоровым?



**Согласен ли ты со следующими высказываниями?**

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья

(А. Шопенгауэр)<sup>☼</sup>

Здоровый нищий счастливее больного короля

(А. Шопенгауэр)<sup>☼</sup>

Здоровье — это не все, но все — ничто без здоровья

(Соломон)<sup>☼</sup>

<sup>☼</sup> А.Шопенгауэр—немецкий философ. Среди всех жизненных благ на первое место ставил здоровье.

<sup>☼</sup> Соломон—великий израильский царь, правящий в первом тысячелетии до н.э. Известен своей мудростью, умением найти справедливое решение для самых сложных проблем.



**Наше здоровье** зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха и воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека – его характера, поведения и привычек, в том числе и питания.

По мнению ученых, влияние всех перечисленных факторов распределяется следующим образом:

- ▶ условия и образ жизни, **питание** – 50 %;
- ▶ наследственность – 20 %;
- ▶ внешняя среда, природные условия – 20 %;
- ▶ здравоохранение – 10 %.

Несмотря на то, что человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живет, за счет своего упорства, целеустремленности и знаний он может справиться даже с самыми серьезными проблемами.

*Великий русский полководец А.В. Суворов в детстве был болезненным слабым ребенком. Однако он очень хотел стать военным. Поэтому уже с раннего возраста он закалялся, соблюдал жесткий режим питания, занимался спортом. Все это позволило ему стать физически сильным, мужественным человеком, гениальным военачальником, сумевшим создать практически непобедимую армию.*

*В 1934 году в Северном Ледовитом океане потерпел крушение пароход “Челюскин”, на борту которого было 102 человека. Всем им пришлось 2 месяца жить на льдине. Несмотря на 40 градусный мороз, отсутствие нормального жилья (жили в бараке, построенном из уцелевших материалов), никто из челюскинцев (а среди них было 2 маленьких девочки) не заболел. Командир экспедиции Отто Юльевич Шмидт строго требовал от всех членов экспедиции соблюдать «обычный» образ жизни – регулярное чередование работы и отдыха, питание «по часам», соблюдение элементарных гигиенических правил и т.д. Все это помогло организму полярников справиться с экстремальной ситуацией.*

*Стивен Хокинг – один из самых известных и влиятельных ученых физиков современности. В возрасте 20 лет у Стивена стал развиваться паралич, который впоследствии привел к практически полной неподвижности. А в возрасте 43 лет он потерял способность говорить. Несмотря на тяжелейшие заболевания, Стивен – автор многих крупных открытий, в большой степени повлиявших на развитие космологии (науки о космосе). Он ведет активную жизнь – снимается в фильмах, пишет*



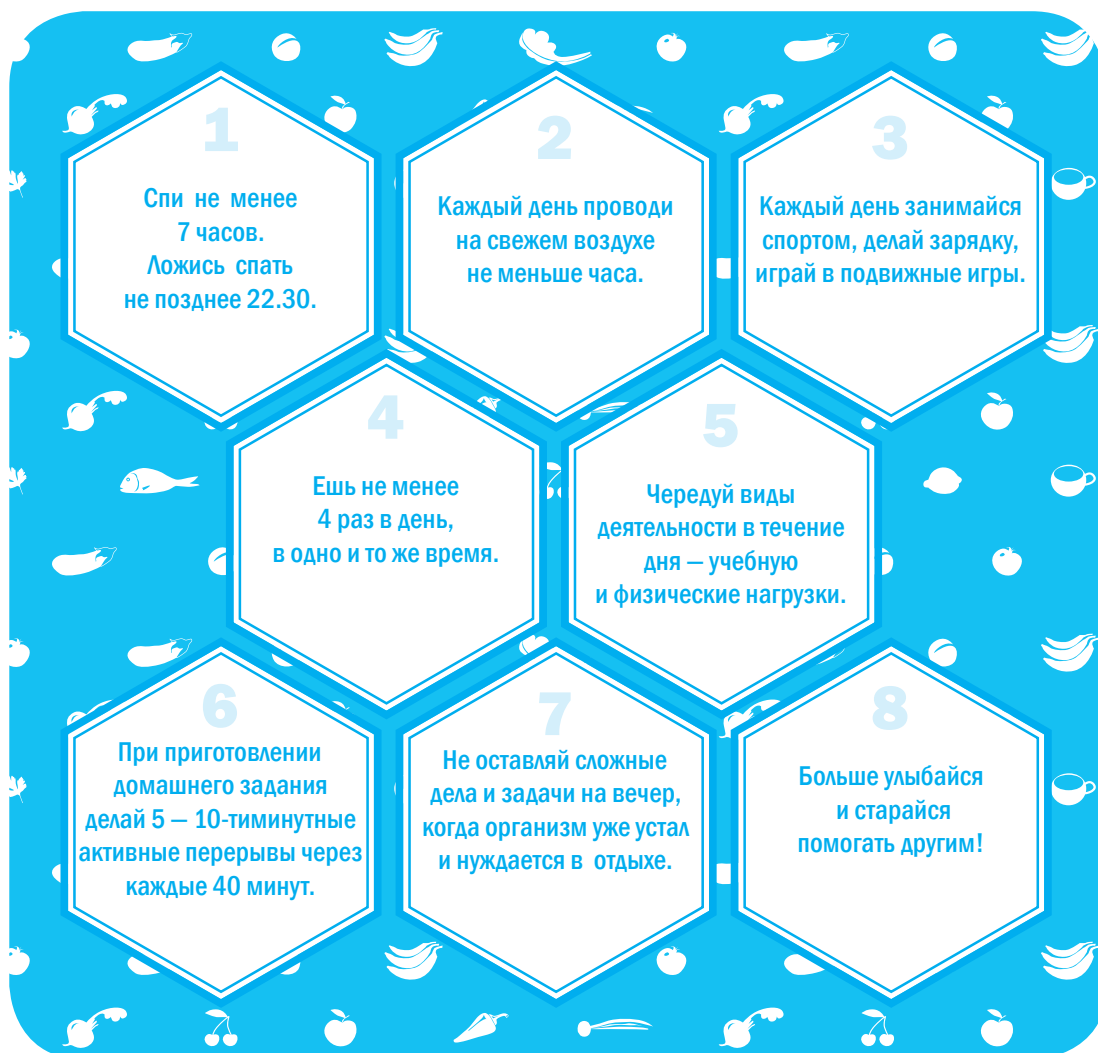
## Режим дня



Правильно выстроенный режим – важное условие, которое не только поможет тебе в течение дня успешно справляться с самыми сложными задачами, но и сохранить хорошее настроение и силы.

А каким должен быть «правильный режим»?

Есть несколько важных правил, соблюдая которые ты сможешь эффективно организовать свой день и успеть сделать все, что запланировано.







Прочти список дел на день, которые наметили себе твои сверстники, и составь для них распорядок дня. Обсуди свой вариант с одноклассниками.

*Понедельник*

1. занятия в школе (5 уроков)
2. домашнее задание
3. тренировка по хоккею.
4. уборка своей комнаты.
5. занятия английским

*Воскресенье*

1. каток
2. дописать сочинение
3. кино
4. догнать детектив
5. помочь бабушке приготовить обед

**Понедельник**

6.00–6.30
6.30–7.00
7.00–7.30
7.30–8.00
8.00–8.30
8.30–9.00
9.00–9.30
9.30–10.00
10.00–10.30
10.30–11.00
11.00–11.30
11.30–12.00
12.00–12.30
12.30–13.00
13.00–13.30
13.30–14.00
14.00–14.30
14.30–15.00
15.00–15.30
15.30–16.00
16.00–16.30
16.30–17.00
17.00–17.30
17.30–18.00
18.00–18.30
18.30–19.00
19.00–19.30
19.30–20.00
20.00–20.30
20.30–21.00

**Воскресенье**

6.00–6.30
6.30–7.00
7.00–7.30
7.30–8.00
8.00–8.30
8.30–9.00
9.00–9.30
9.30–10.00
10.00–10.30
10.30–11.00
11.00–11.30
11.30–12.00
12.00–12.30
12.30–13.00
13.00–13.30
13.30–14.00
14.00–14.30
14.30–15.00
15.00–15.30
15.30–16.00
16.00–16.30
16.30–17.00
17.00–17.30
17.30–18.00
18.00–18.30
18.30–19.00
19.00–19.30
19.30–20.00
20.00–20.30
20.30–21.00



Проверь — правильно ли организован твой режим дня. Для этого выполни задание «Режим дня».



Составь список дел и их распорядок на ближайшие два дня. Для того, чтобы оценить свой план, проверь — соблюдаются ли в нем все перечисленные на стр. 7 правила. За выполнение каждого из правил поставь себе 1 балл. Сколько баллов всего ты набрал?

## Питание и здоровье



“Человек есть то, что он ест”, — сказал один из древних философов. И с этим высказыванием не поспоришь, ведь от того, как мы едим, зависит наше здоровье, внешность, сила и даже настроение.

Для того, чтобы твоё питание было правильным, нужно соблюдать 5 важных правил.

1. **Разнообразие.** Ежедневно в твой рацион питания должны входить свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, хлеб и каши, мясо или рыба.
2. **Адекватность.** Количество энергии, которое ты получаешь с пищей, должно соответствовать энергии, которую ты тратишь в течение дня.
3. **Регулярность.** Ешь 4 – 5 раз в день в одно и то же время.
4. **Безопасность.** Ешь только свежие продукты. С осторожностью пробуй новые, неизвестные тебе блюда.
5. **Удовольствие.** Садись за стол в хорошем настроении. Не забывай о правилах этикета и сервировки стола.



**Выполни задание «Рацион питания».**



**Представь себя в роли директора школьной столовой и составь меню на день для учащихся школы.  
Обсуди вместе с одноклассниками свои варианты меню.**

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор столовой \_\_\_\_\_



Меню на \_\_\_\_\_

## Завтрак

---

---

---

## Обед

---

---

---

---

---

## Полдник

---

---

---



## Движение и здоровье



Один из самых известных врачей прошлого — Гиппократ говорил: «Движение — это жизнь».

Но что именно может дать физическая нагрузка тебе?

Ученые провели исследование, сравнив две группы твоих ровесников. В первой группе мальчики и девочки имели небольшие физические нагрузки (не более 3 часов в неделю). А во второй — 5–6 часов в неделю (они не только посещали уроки физкультуры, но и занимались в спортивных секциях, любили играть в спортивные игры и т.д.). Оказалось, что во второй группе:

- ▶ болеют в 2,5 раза реже,
- ▶ растут быстрее (средний рост во второй группе оказался на 3,5 см больше, чем в первой),
- ▶ успешнее справляются с физическими нагрузками,
- ▶ быстрее запоминают новый учебный материал,
- ▶ и чаще улыбаются! Ведь занятия спортом не только помогают укрепить здоровье, но и улучшают настроение.



**Выполни задание «Движение и здоровье»**

# Продукты разные нужны— блюда разные важны

Изучив эту тему, ты узнаешь о том, как правильно составлять рацион питания и какие продукты и блюда нужно выбирать.

**Пищевые вещества — вещества, входящие в состав продуктов питания и используемые организмом для обеспечения своей жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества).**

## ➤ Белки и продукты—источники белка



Белки — сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания. Белки защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов.

Белки нашего организма формируются из белков, содержащихся в продуктах питания. Вот почему так важно, чтобы мы получали с пищей достаточное количество белка. Особое значение это имеет в тот период, когда организм человека растет и развивается. Тебе сейчас ежедневно требуется около 90 граммов белка. Получить белки ты можешь из растительной пищи и пищи животного происхождения.

Основными источниками растительного белка являются:

- ▶ бобовые (соя, горох, фасоль),
- ▶ различные крупы—гречневая крупа, рис,
- ▶ орехи.

# Продукты разные нужны—блюда разные важны

Основными источниками животного белка являются:

- ▶ все виды мяса и птицы,
- ▶ рыба,
- ▶ молоко и молочные продукты,
- ▶ яйца,
- ▶ сыр.

**Обрати внимание**— важно не только наличие белков в пище, но и рациональное соотношение растительных и животных белков в твоём ежедневном рационе. **Основная потребность (3/4 от суточной нормы белка) твоего организма в белке должна обеспечиваться за счет животной пищи.** Связано это с тем, что белки, содержащиеся в животной пище, обладают наиболее высокой пищевой ценностью и снабжают твой организм всем необходимым «строительным» материалом для формирования его собственных белков.



**Подсчитай** — сколько граммов животного и сколько граммов растительного белка ты должен получать в день?



**Выполни задание** «Продукты—источники белка». Запиши здесь свой результат.



**Проанализируй** свое сегодняшнее меню. Какие продукты и блюда, являющиеся источником белка, ты сегодня съел? Какие из этих продуктов растительного происхождения, какие — животного?

	Приемы пищи	Продукты и блюда, содержащие белки
1	Завтрак	
2	Второй завтрак	
3	Обед	
4	Полдник	
5	Ужин	

## Продукты—источники углеводов



Углеводы — питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания человека и являются основным источником энергии для организма. Твой организм обеспечивается углеводами преимущественно за счет растительной пищи.

Углеводы ты можешь получить из:

- ▶ овощей, фруктов, зелени, ягод,
- ▶ картофеля,
- ▶ круп,
- ▶ хлеба и хлебных изделий,
- ▶ сахара и любых кондитерских изделий.

В день тебе требуется около 400 гр. углеводов.

**Обрати внимание!** Кондитерские изделия должны обеспечивать лишь 10% от общей потребности в углеводах. Обязательно ешь овощи и фрукты. В их состав входит клетчатка. Она тоже относится к углеводам. Хотя клетчатка и не переваривается, но зато она помогает организму освобождаться от ненужных и вредных веществ, нормализует многие обменные процессы.



**Выполни задание «Продукты—источники углеводов». Запиши здесь свой результат.**



**Проанализируй свое сегодняшнее меню. Какие продукты, источники углеводов, ты сегодня съел? Какие из этих продуктов растительного происхождения, какие — животного?**

	Приемы пищи	Продукты и блюда, содержащие углеводы
1	Завтрак	
2	Второй завтрак	
3	Обед	
4	Полдник	
5	Ужин	





## Продукты— источники жиров



Жиры, также как и углеводы, являются для организма важным источником энергии. При расщеплении в процессе пищеварения жиров выделяется в 2 раза больше тепла, чем при расщеплении такого же количества углеводов. Жиры являются также важным строительным материалом для организма—так как входят в состав всех клеток. А также обеспечивают нормальное зрение, рост, работу нервной системы.

В день тебе необходимо получать около 80—90 г. жиров. Их источником должна быть пища растительного и животного происхождения.

Много жиров содержится в:

- ▶ жирных сортах мяса и рыбы,
- ▶ сливочном и растительных маслах,
- ▶ маргарине,
- ▶ орехах,
- ▶ сливках, сметане, сыре, твороге,
- ▶ яйцах,
- ▶ кондитерских изделиях (тортах, пирожных, халве и т.д.).

Важно, чтобы количество жиров, потребляемых с пищей, не превышало норму. В противном случае весь избыток жира будет откладываться в организме, «награждая» его лишним весом.



**Выполни задание «Продукты—источники жиров». Запиши здесь свой результат.**



**Проанализируй свое сегодняшнее меню. Какие продукты, источники жиров, ты сегодня съел? Какие из этих продуктов растительного происхождения, какие — животного?**

	Приемы пищи	Продукты и блюда, содержащие жиры
1	Завтрак	
2	Второй завтрак	
3	Обед	
4	Полдник	
5	Ужин	



## Витамины и минеральные вещества



Витамины и минеральные вещества не обеспечивают организм энергией, однако являются необходимыми для его работы компонентами. Источником витаминов и минеральных веществ является как растительная, так и животная пища.

Существует около 20 видов витаминов, которые требуются нашему организму. Большинство из них не могут образовываться в организме и должны обязательно поступать с пищей. Общий вес витаминов, в которых мы нуждаемся, очень невелик и составляет сотую или даже тысячную часть грамма. Однако недостаток или отсутствие этих веществ может стать причиной серьезных заболеваний.



**Выполни задание «Продукты — источники витаминов А и С».**  
**Запиши здесь свой результат.**



Среди наиболее важных минеральных веществ, которые мы получаем с пищей, — железо, кальций, фосфор, йод, фтор, калий, натрий.

Известно, что в теле человека содержится всего 3 г. железа. Кажется, мало? Однако, благодаря этим 3 г. ко всем органам и клеткам доставляется кислород, который мы получаем из воздуха. Недостаток железа в организме становится причиной слабости, быстрой утомляемости, организм хуже сопротивляется болезням. **Обрати внимание!** Источником железа являются разные продукты — мясо, бобовые, яблоки, яйца.

Ты уже знаешь, какое значение имеет для нашего организма йод. Вспомни, в каких продуктах содержится этот микроэлемент. Обрати внимание, йод в наш организм поступает не только с продуктами, но и с питьевой водой. Однако в нашей стране во многих районах природная вода содержит недостаточное количество йода. Для того, чтобы восполнить этот недостаток, в пищу нужно употреблять продукты, специально обогащенные йодом, — йодированные соль, хлеб, молоко.

Ученые установили, что в теле взрослого человека содержится около 1 кг. кальция. Это минеральное вещество входит в состав костей скелета человека и придает им прочность. Благодаря кальцию некоторые кости нашего тела могут выдерживать давление в несколько сот килограммов! Кальций придает прочность и нашим зубам.

## Продукты разные нужны—блюда разные важны

При недостатке этого минерального вещества в детском и подростковом возрасте замедляется рост, нарушается формирование мышц, становятся хрупкими зубы. Поэтому не забывай, что каждый день вместе с пищей твой организм должен получать около 1 г. этого вещества. Источником кальция служат молоко и молочные продукты.



**Выполни задание — «Продукты— источники кальция».**



**Возьми несколько своих любимых продуктов. С помощью информации, приведенной на упаковке, выясни — источником каких пищевых веществ эти продукты являются. Можно ли считать их продуктами ежедневного рациона?**

	Вид продукта	Какие пищевые вещества содержит	Как часто можно есть этот продукт

# Энергия пищи

Изучив эту тему, ты сможешь узнать — как расходуется энергия, которую мы получаем с пищей, и как правильно рассчитать свой рацион питания, с учетом возраста и образа жизни.

**Калория**—единица, равная количеству тепла, необходимого для нагревания **1 грамма воды на 1 градус**.

**Калорийность (энергетическая ценность)**— количество энергии, которое получает организм из пищи при полном её усвоении.

**Калорийность продуктов** измеряется в килокалориях. **1 ккал=1000 кал**.

## Калорийность продуктов



Ты уже знаешь, что пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для формирования клеток, роста, развития организма, но и обеспечивает его энергией. Энергия необходима человеку для всех видов деятельности. Человек тратит энергию, когда спит и ест, катается на велосипеде, лежит на диване, решает задачу, смотрит телевизор.

Измеряют энергию, получаемую с пищей, в калориях. 1 калория — это такое количество энергии, которая позволяет увеличить температуру 1 г воды на 1 градус. Это очень маленькая величина. Поэтому на практике стали использовать величину, в 1000 раз большую. Тысяча по-латыни — «кило», поэтому новая, более крупная величина энергии стала называться килокалория.

Ежедневно с пищей ты должен получать около 2700 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светилось 58 электрических лампочек.

# Энергия пищи

**Калорийность** пищи — энергия, которая содержится в пище, выраженная в калориях. Обычно рассчитывают калорийность на 100 гр. продукта. В зависимости от количества калорий различают высококалорийные продукты (более 200 ккал на 100гр), среднекалорийные (100–200 килокалорий на 100 гр) и низкокалорийные продукты (менее 100 килокалорий).



Заполни левый столбик таблицы, записав туда свои любимые продукты. В правую графу внеси данные о калорийности этих продуктов (используй справочную литературу или интернет).

	продукты	Калорийность
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Обведи красным продукты, которые можно считать высококалорийными, зеленым — низкокалорийные. Каких продуктов оказалось больше?

Обрати внимание — высококалорийные продукты нельзя есть в больших количествах и часто.



Выполни задание «Калорийность продуктов». Запиши здесь свой результат.



## От чего зависит потребность в энергии



Большая часть энергии, получаемой из пищи, расходуется на движение и работу мышц (50%). Около 20% калорий тратится на образование тепла и поддержание постоянной температуры тела. Приблизительно по 12% калорий, получаемых из пищи, расходуется на работу мозга и пищеварение. И лишь 6% калорий используется организмом для роста и дыхания.

Количество энергии, необходимое человеку, зависит от его возраста, пола, образа жизни, роста и массы. Так, чем выше человек и больше его масса, тем большее количество энергии требуется для работы его организма. Обычно потребность в энергии у мужчин (юношей, мальчиков) выше, чем у женщин (девушек, девочек).

Наиболее активно энергия расходуется в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается. Так, с пищей ты и твои ровесники должны получать 2200—2600 килокалорий. С возрастом потребность в энергии уменьшается. Несмотря на то, что твоим родителям требуется в день 2800—3000 килокалорий, однако это лишь потому, что они выше, чем ты и весят больше. А вот твоим бабушке и бабушке в день необходимо лишь 2200—2400 килокалорий.

И, конечно, потребность в энергии в очень большой степени зависит от образа жизни. Чем активнее человек, чем больше он двигается в течение дня, тем большее количество калорий должен содержать его рацион, чтобы восполнить энергозатраты.



**Вспомни книги «Путешествия Гулливера» Джонатана Свифта и «Дюймовочка» Г. Х. Андерсена. Гулливер казался лилипутам страшным обжорой, хотя ел, как все люди. А Дюймовочке достаточно было нектара цветов и макового зернышка, ведь она была «...маленькая—маленькая, всего в дюйм ростом...». Дюйм— это всего 2,5 сантиметра.**

*«...В корзинах были тысячи хлебов величиной с горошину, целые окорока—с грецкий орех, жареные цыплята — меньше нашей мухи.*

*Гулливер проглотил разом два окорока вместе с тремя хлебами. Он съел пять жареных быков, восемь вяленых баранов, 19 копченых поросят и сотни две цыплят и гусей.*

*Скоро корзины опустели...*

*Человечки всплеснули руками от удивления. Потом они знаками попросили его сбросить на землю пустые бочки».*

**Как ты можешь объяснить различие рационов этих литературных героев?**



Выполни задание «От чего зависит потребность в энергии». Запиши здесь свой результат.



## Движение и энергия



Выполни задание «движение и энергия» Занеси в таблицу то количество энергии, которое расходуется в течение часа твоим организмом при различных видах деятельности.

	Вид деятельности	Количество энергии

А теперь подсчитай — сколько тебе нужно

- ▶ бегать,
- ▶ плавать,
- ▶ ездить на велосипеде,

чтобы израсходовать энергию, содержащуюся в кусочке торта весом 150 гр., в плитке шоколада весом 50 гр, в пачке чипсов весом 50 гр.

Информацию о калорийности продуктов найди в справочной литературе или в интернете. (Не забудь — в справочной литературе указывается количество калорий в 100 гр).



Очень важно, чтобы количество килокалорий, которое ты получаешь с пищей, соответствовало количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня. Если количество килокалорий постоянно будет превышать твои энергозатраты, это может привести к появлению избыточного веса. Если с пищей ты будешь получать недостаточное количество килокалорий, это может стать причиной резкого снижения веса и возникновения серьезных заболеваний.



## Прочти высказывания известных личностей. Как ты их понимаешь?

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы.

(Гиппократ) <sup>☼</sup>

Не ешь много, не ешь мало. Ешь умеренно.

(Аристотель) <sup>☼</sup>

**Найди и запиши дополнительные высказывания, посвященные правильному питанию.**

---

---

---

---

---



## Выполни задание «Проверь свой вес».

**Обрати внимание!** Чтобы увеличить расход энергии, можно выбрать активный отдых — танцы, плавание, игровые виды спорта или занятия фитнесом. Не следует прибегать к помощи диет без совета врача. Это может нанести вред здоровью. Без физической активности добиться желаемых результатов невозможно.

<sup>☼</sup> Аристотель—древнегреческий философ.

<sup>☼</sup> Гиппократ—древнегреческий врач и ученый, основоположник научной медицины.



## Где и как мы едим

Изучив эту тему, ты узнаешь о том, какие правила питания необходимо соблюдать, если ты ешь не дома

**Система общественного питания — отрасль обслуживания населения, включает в себя целый ряд различных учреждений — кафе, ресторанов, столовых и т.д.**

**Фаст – фуд («быстрая еда») — понятие, обозначающее группу блюд быстрого приготовления. Существует целая сеть учреждений общественного питания, специализирующихся на блюдах фаст–фуд.**



Полезно и вкусно поесть можно не только дома, но и в специальных учреждениях системы общественного питания — столовых, бистро, кафе и т.д. При выборе места, где бы ты мог пообедать или просто перекусить, обращай внимание на:

- ▶ чистоту вокруг. Грязный стол, мусор на полу, отсутствие салфеток на столах — тревожный признак. Лучше здесь не есть;
- ▶ соблюдение правил гигиены персоналом. Все работники системы общественного питания должны быть в специальной форме, еда должна раскладываться с помощью столовых приборов — ложек, половников, щипцов и т.д. Пища ни в коем случае не должна раскладываться руками;
- ▶ чистоту столовых приборов. Вся посуда должна быть тщательно вымыта, находиться на отдельной стойке. Вилки, ложки, ножи должны быть в специальных отсеках.

При посещении кафе или столовой нужно соблюдать правила:

- ▶ нельзя слишком громко говорить, так, чтобы это мешало окружающим,
- ▶ не принято заранее занимать место за столиком, до тех пор, пока не заказана еда,
- ▶ не следует слишком свободно сидеть за столом, так как это может быть неудобно и неприятно для окружающих,
- ▶ нельзя находиться в зале, где едят, в верхней одежде. Одежду нужно оставить в гардеробе. Если гардероба нет, ее следует повесить на спинку стула,
- ▶ время пребывания за столиком составляет столько, сколько требуется для того, чтобы съесть свой заказ.



**Выполни задание «Правила поведения в кафе или столовой».**  
Запиши здесь свой результат.



Слово «сухомятка» в старину означало сухую пищу, преимущественно хлеб. Сегодня это слово относится к разряду разговорных и обозначает еду без жидкого и горячего. Питание «всухомятку» очень вредно для здоровья.

Проверь себя: в течение недели отмечай, где и как ты ешь. Если ты ел на ходу или всухомятку, закрась квадратик красным. Если ты ел в нормальных условиях полноценную еду, закрась квадратик зеленым. Часто ли тебе приходится есть всухомятку?

	1-й завтрак	2-й завтрак	обед	полдник	ужин
понедельник					
вторник					
среда					
четверг					
пятница					
суббота					
воскресенье					

## Где и как мы едим



Перекусить «на ходу» можно прямо на улице, купив бутерброд, пирожок и т.д. в ларьке.

Делать это стоит лишь там, где:

- ▶ чисто и аккуратно вокруг,
- ▶ еду подают в одноразовой, закрытой посуде,
- ▶ персонал чист и опрятен,
- ▶ есть возможность выпить чай или сок.

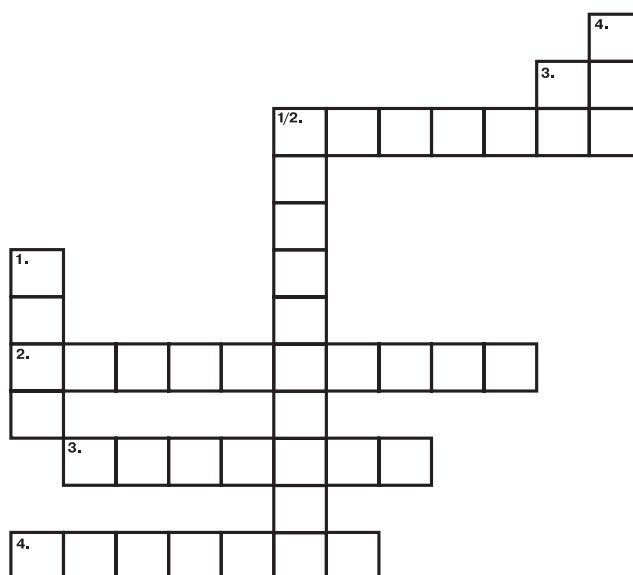
**Обрати внимание**— «перекусы «на ходу» возможны лишь изредка. Они не могут заменить полноценный обед!



**Отгадай кроссворд, который составлен из названия первых блюд.**

**По горизонтали:** 1. Суп, в котором есть соленые огурцы, мясо, колбаса. 2. Суп, в котором есть соленые огурцы. 3. Суп из грибов. 4. Холодный суп, приготовленный из кваса.

**По вертикали:** 1. Суп, в котором обязательно есть свекла, капуста. 2. Холодный суп, приготовленный из свеклы. 3. Суп из капусты свежей или квашеной. 4. Суп из рыбы.





## Продукты для длительного похода или экскурсии



Отправляясь в путешествие важно правильно подобрать продукты.

1. Продукты должны сохранить свои питательные свойства до конца маршрута. Поэтому вареное яйцо не стоит брать в длительный многодневный поход. Зато оно прекрасно подойдет для однодневной экскурсии.
2. Продукты не должны быть упакованы в тяжелую тару. Так, к примеру, стеклянная банка с консервированными фруктами может весить полтора килограмма. При этом на собственно съедобную часть — фрукты — будет приходиться только полкило.
3. Упаковка продуктов не должна занимать много места. Так, блюда быстрого приготовления в специальных стаканчиках не очень удобны для длительного похода из-за большого объема.
4. Набор продуктов должен обеспечить полноценное питание, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов. Поэтому упаковка йогурта, которую ты можешь взять с собой на однодневную экскурсию, лучше, чем упаковка чипсов.



**Выполни задание «Продукты для длительного похода и экскурсии». Запиши здесь свой результат.**



**Прежде чем готовить или есть в походе, надо убедиться, что продукты не испортились. Какие из перечисленных признаков могут свидетельствовать о том, что продукты не стоит использовать в пищу. Отметь их.**

1. Изменились вид и запах знакомого продукта.
2. Консервная банка, в которой находятся продукты, помялась.
3. Консервная банка, которой находятся продукты, вздулась.
4. На овощах появились пятна.
5. Надорван пакет с крупой.
6. На продуктах появилась плесень.

## Где и как мы едим

---



Одно из самых увлекательных занятий в походе — сбор грибов или ягод. Однако при этом нужно соблюдать ряд правил;

- ▶ грибы нельзя собирать вблизи от крупных дорог, в радиусе 1 км от аэродромов, заводов,
- ▶ нельзя собирать старые или червивые грибы, даже если они относятся к съедобным,
- ▶ при сборе грибов и ягод рядом обязательно должен находиться взрослый, хорошо разбирающийся в грибах или ягодах,
- ▶ нельзя складывать грибы или ягоды в алюминиевую посуду. Для сбора подходят эмалированные ведра или миски, стеклянная посуда, корзины.



**Выполни задание «Съедобные грибы и ягоды».**



Оказавшись в другой стране вдали от дома или отправившись в путешествие, новые продукты следует пробовать с осторожностью. Непривычная пища может стать причиной недомогания, вызывать аллергическую реакцию.

**Вспомни сказку Вильгельма Гауфа «Приключения маленького Мука». Какие правила безопасного поведения, связанного с питанием, нарушил Мук, когда оказался в чужой стране?**

# Ты – покупатель

Изучив эту тему, ты узнаешь о том, какие правила необходимо соблюдать, когда ты делаешь покупку в магазине

**Потребитель** — гражданин, имеющий намерение заказать или приобрести, либо заказывающий, приобретающий или использующий товары (работы, услуги) исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд.

**Закон о защите прав потребителей** — закон Российской Федерации, регулирующий отношения, возникающие между потребителями и изготовителями, исполнителями, продавцами при продаже товаров.

## ➤ Основные отделы магазина



Слово «магазин» — арабского происхождения и первоначально обозначало амбары, склады, где хранились товары, в том числе и продукты питания. В наш язык слово «магазин» пришло из французского языка более 150 лет назад. Для этого специальные сооружения для продажи товаров назывались лавками. Первые лавки появились в 13 веке и представляли собой помосты на сваях, которые строились на торжищах — специальных местах, где в городе шла торговля.

Современные магазины предлагают тебе широкий ассортимент продуктов. Ты можешь выбрать необходимый товар в супермаркете, универсальном продуктовом магазине, в специализированном продуктовом магазине, на рынке или даже заказать товар по интернету.



Соедини описание различных торговых предприятий и их название.



Торговое предприятие, имеющее ограниченный набор продуктов – 10–15 видов. Работает 1 продавец.

Магазин самообслуживания, имеющий очень большой ассортимент, как продуктов питания, так и продовольственных товаров и товаров быта – до 20000 наименований».

Магазины, имеющие в своем ассортименте какую-то одну группу товаров – молоко и молочные продукты, мясные продукты, рыбные и т.д.

Торговое предприятие, где отдельные продавцы продают разные продукты.

Форма торговли, при которой товары реализуются через сеть Интернет.



Товары, продающиеся в магазине, распределяются по отделам.

В отделе **«Бакалея»** можно приобрести муку, крупу, макаронные изделия, растительное масло, специи и пряности, сахар, соль, чай и кофе, приправы для блюд, сухофрукты, орехи, семечки.

В отделе **«Кондитерский»** продаются две группы товаров. Сахаристые изделия: варенье и джемы, шоколад, карамель, конфеты, халва, драже. Мучные изделия: печенье, пряники, вафли, торты и пирожные, кексы, рулеты.

В отделе **«Хлеб»** можно приобрести различные виды белого и черного хлеба, сухарики, баранки, бублики, различные виды выпечки: булочки, пироги, ватрушки, пирожки.

В отделе **«Молоко и молочные продукты»** продаются молоко, сливки, кисломолочные продукты и напитки, молочные десерты.

В отделе **«Гастрономия»** можно купить изделия из мяса – сосиски, колбасу, сыры, паштеты, сливочное масло, консервы.

В отделе **«Мясо и птица»** продаются различные виды свежего мяса и птицы, а также полуфабрикаты – фарш, гуляш, шашлык и т.д.

В отделе **«Овощи и фрукты»** можно купить фрукты, овощи и зелень.



Выполни задание «Отделы магазина». Запиши здесь свой результат.



## Правила для покупателей



Если ты пришел в магазин за покупкой, ты – потребитель (покупатель). Так можно назвать любого человека, который приобретает товары для себя или своих близких. В нашей стране существует специальный закон, который защищает права потребителей. Этот закон так и называется «О защите прав потребителей». Закон поможет тебе решить проблемы, возникающие в связи с совершением тех или иных покупок. При покупке продуктов нужно обязательно обращать внимание на внешний вид, сроки хранения, упаковку и все остальные характеристики, свидетельствующие об их доброкачественности. Всегда следует требовать чек от продавца.

### **При продаже товаров должны соблюдаться определенные правила.**

Если продукт, который ты купил, оказался испорченным, ты можешь в магазине заменить его на качественный или забрать свои деньги. Только не забывай сохранять чек.

По твоей просьбе продавец должен нарезать гастрономические товары или хлеб – отрезать половинку или четверть батона, нарезать колбасу и т.д.

Если тебе необходимо получить какую-то дополнительную информацию о продукте, обращайся к администратору магазина.

Администратор магазина поможет тебе в случае возникновения конфликтных ситуаций. В магазине также вывешивается информация с адресами и телефонами организаций, с которыми покупатель также может связаться.

**Обрати внимание!** Все правила торговли обязательно должны соблюдаться и на рынке!



Выполни задание «правила для покупателей». Запиши здесь свой результат.



Выполни задание «Правила гигиены». Запиши здесь свой результат.



Чтобы тебе было удобно сделать покупку, в магазине работают продавцы, кассиры, уборщицы, грузчики, охрана. В торговом зале ты сталкиваешься с другими покупателями. По отношению к этим людям важно



соблюдать правила вежливости. Они не описаны в законе, однако их соблюдение поможет тебе купить нужный товар и сохранить хорошее настроение.

Проверь себя — хорошо ли ты знаешь эти правила вежливости? Ответь на вопросы теста.

1. Ты подошел к прилавку, за которым в данный момент не оказалось продавца. Ты:  
А) громко кричишь: «Эй, есть здесь кто-нибудь?»;  
Б) молча стоишь и ждешь, когда на тебя обратят внимание;  
В) подходишь к соседнему прилавку.
2. Ты стоишь в кассе, чтобы оплатить товар, твой друг находится в торговом зале. Вдруг ты вспомнил, что забыл взять пакет молока. Ты:  
А) не выходя из очереди, громко зовешь друга и просишь его принести молоко;  
Б) предупреждаешь соседей по очереди о том, что ты отойдешь, для того чтобы взять молоко;  
В) ждешь своей очереди в кассу, после этого снова идешь в торговый зал.
3. Ты опаздываешь на тренировку, а в магазине, куда тебя отправила мама, большая очередь. Ты:  
А) молча разворачиваешься и уходишь — тренировка важнее;  
Б) пытаешься незаметно встать впереди;  
В) проходишь вперед и просишь позволения у покупателей и продавца купить товар вне очереди, объясняя причину.



## О чем рассказала упаковка



Большинство товаров в магазине продается в упакованном виде. Благодаря этому их удобнее покупать и продавать. Упаковка помогает лучше сохранить продукт. И еще — на упаковке содержится полезная информация о товаре.

**Обрати внимание** — какие сведения обязательно должны быть на упаковке:

1. Название.
2. Пищевая ценность продукта — количество основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов), содержащихся в 100 граммах продукта. Например,

Пищевая ценность	В 100 г сухого продукта содержится
белки	10
Жиры	5
углеводы	75
Пищевые волокна	10

3. Калорийность — количество калорий в 100 граммах продукта.

4. Состав — перечень составных пищевых частей продукта. Например «Хлопья овсяные (не требующие варки), сахар, сушеная малина, соль».
5. Условия хранения. Указывается температура, влажность, другие условия, которые нужно соблюдать, чтобы продукт максимально долго сохранял свои полезные свойства.
6. Дата изготовления — день, месяц, год изготовления продукта.
7. Срок хранения — указывается день, месяц, год, по истечении которого производитель не гарантирует сохранение полезных свойств продукта.
8. Масса нетто — масса продукта без упаковки.
9. Название предприятия, изготовившего продукт, адрес предприятия, контакты, по которым можно получить справку о продукте, способах его приготовления или пожаловаться на качество продукта, которое обязательно указывается на упаковке.

На большинстве упаковок также содержится информация о том, как можно приготовить продукт.



Чтобы выполнить это задание, тебе понадобятся продукты в упаковке, которые есть у тебя дома (например, молоко, молочные продукты, консервы, крупы, масло сливочное, масло подсолнечное и т.д.). Рассмотрим несколько вариантов упаковки. С помощью информации, приведенной на упаковке, заполни таблицу.

Информация на упаковке	Название продукта		
вес			
состав продукта			
пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) в 100 г			
Энергетическая ценность, «калорийность» в 100 г			
Дата изготовления			
Срок годности			
Условия хранения			
Производитель			



Выполни задание «О чем рассказала упаковка». Запиши здесь свой результат.

# Ты готовишь себе и друзьям

Изучив эту тему, ты узнаешь о том, как правильно хранить продукты, готовить вкусные и полезные блюда, красиво сервировать стол и как правильно вести себя во время еды

**Кулинария** — область человеческой деятельности, связанная с приготовлением пищи.

**Этикет** — нормы и правила, отражающие представления о должном поведении людей в обществе.

**Сервировка** — размещение на столе в определенном порядке посуды и столовых приборов.

**Кулинарный рецепт** — руководство по приготовлению кулинарного изделия. Содержит информацию о необходимых пищевых продуктах, их пропорциях и инструкциях по смешиванию и обработке.



## Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне



Первая кухня (как отдельное помещение) появилась в Древнем Египте. Ее основную часть занимала печь, на которой готовились все виды блюд. В современном доме кухня оборудована множеством приспособлений, которые сокращают время приготовления пищи и облегчают труд. Считается, что сегодня существует более 500 наименований различных бытовых приборов и оборудования для кухни.

При использовании кухонного оборудования нужно обязательно соблюдать правила безопасного поведения.

1. Нельзя брать в руки, включать и выключать электроприборы мокрыми руками.
2. После использования необходимо отключить прибор от сети, снять движущиеся части электроприбора и вымыть их под проточной водой. Ту часть агрегата, где находится мотор, мыть под краном нельзя. Загрязненные места можно протереть влажной тряпкой.
3. Если во время работы прибор стал нагреваться, работать с перебоями, появился неприятный запах — необходимо сразу же отключить прибор от сети и больше не использовать. Это может быть очень опасно. Не пытайтесь чинить его самостоятельно.
4. При приготовлении пищи в микроволновой печи можно использовать только стеклянную, фарфоровую или специальную пластиковую посуду. Нельзя ставить в микроволновую печь металлическую посуду или посуду, у которой есть металлические детали.
5. Прежде чем снимать или ставить посуду на горящую конфорку газовой плиты, убавь огонь. Обязательно используй специальные прихватки, чтобы не обжечься.



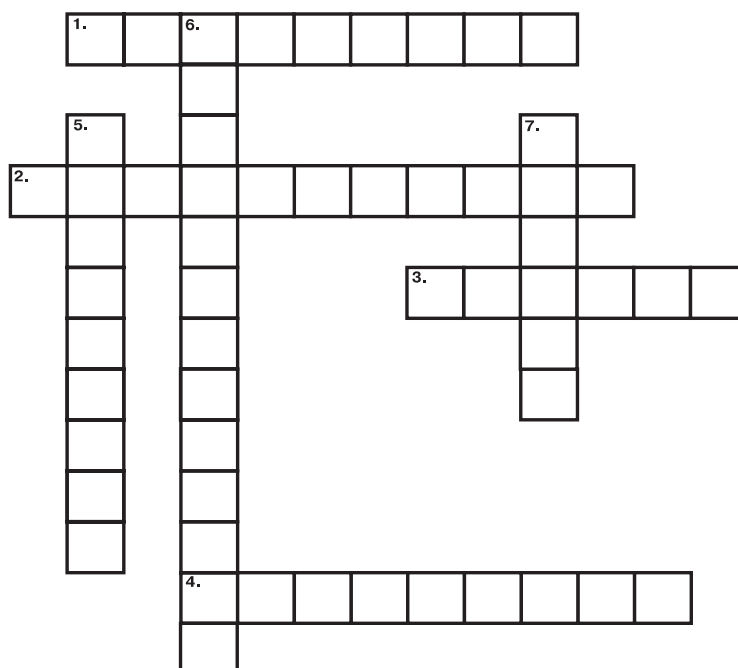
### Реши кроссворд.

#### По горизонтали:

1. Считается, что придумал этот прибор в середине 19 века изобретатель первого велосипеда барон Дрез фон Зауэрбронн. Сегодня он есть практически на каждой кухне и используется для приготовления фарша.
2. В древности прообразом этого бытового прибора были ледники (специальные ямы, заполняемые льдом) и погреба. Впервые прибор, напоминающий современный, появился в середине 19 века. С тех пор он многократно менялся и усовершенствовался (свою модель этого прибора предлагал даже великий физик Альберт Эйнштейн). Сегодня благодаря ему мы можем длительное время хранить продукты.
3. Этот прибор для приготовления поджаренных хлебцов — тостов был изобретен в начале 20 века.
4. С помощью этого прибора можно быстро приготовить кофе.

## По вертикали:

1. До того, как появился этот прибор, зерна кофе измельчали в ступке при помощи пестика или в специальных ручных мельницах.
2. С помощью этого прибора можно легко получить свежий сок из фруктов или овощей.
3. Прибор для измельчения и смешивания продуктов.



Выполни задание «Техника—помощница на кухне». Запиши здесь свой результат.



Выполни задание «Безопасное поведение на кухне». Запиши здесь свой результат.

## Как правильно хранить продукты



Чтобы еда была вкусной и полезной, продукты нужно не только правильно выбирать, но и правильно хранить.

Основной бытовой кухонный прибор, который помогает сохранить продукты, — холодильник. В большинстве холодильников есть специальная морозильная камера. Там поддерживается температура до  $-18^{\circ}\text{C}$ . В морозильной камере созданы условия для длительного (несколько месяцев) хранения замороженного мяса, рыбы, овощей. В «нулевой» камере — температура от 0 до  $+2^{\circ}\text{C}$  — хранятся свежие мясо и рыба, масло, колбаса, сыр.

На средних полках холодильника поддерживается температура около  $+3^{\circ}\text{C}$ . Здесь хранят молоко, творог, сметану, открытые консервные банки и т.д. В специальных отсеках для фруктов и овощей температура достигает  $+5-6^{\circ}\text{C}$ . Самая теплая зона в холодильнике — дверца. Температура здесь составляет  $7-8^{\circ}\text{C}$ . В дверце хранят яйца, соусы, горчицу, то есть продукты, которые не требуют сильного охлаждения и будут использованы в ближайшее время.



**Внимательно рассмотри — как расположены продукты в твоём домашнем холодильнике. Нужно ли что-то поменять местами?**



**Выполни задание «Как правильно хранить продукты». Запиши здесь свой результат.**



**Некоторые витамины разрушаются от яркого света, поэтому продукты лучше хранить в темном месте. Так, картофель на свету зеленеет, а в клубнях образуется ядовитое вещество — соланин.**

**Проведи исследование. Положи картофелину на свет и оставь на несколько дней. Ежедневно отрезай небольшой кусочек и записывай результат. Сколько времени требуется для образования соланина в клубнях картофеля?**

---

---

---

## Ты готовишь себе и друзьям



Проведи эксперимент и выясни, при каких условиях хранения хлеб дольше всего сохраняет свои свойства.

Возьми 5 кусочков хлеба. Один из них положи в холодильник. Другой — положи на тарелку и оставь на столе. Третий — положи в полиэтилен, плотно завяжи. Четвертый — слегка намочи, положи в полиэтилен и плотно завяжи. Пятый — положи в полиэтиленовый пакет, но не завязывай плотно. Третий, четвертый и пятый образцы положи в хлебницу.

Наблюдай за тем, что происходит с хлебом в течение 7 дней. Заполни таблицу.

	1 кусок (низкие температуры)	2 кусок (открытое хранение)	3 кусок (без доступа воздуха)	4 кусок (без доступа воздуха, влажный)	5 кусок (доступ воздуха)
1 день					
2 день					
3 день					
4 день					
5 день					
6 день					
7 день					

Сделай вывод — какие условия хранения хлеба являются оптимальными?

---

---

---

---

---

---



На неправильно хранящихся продуктах часто появляется особая разновидность грибов — плесень. Ее споры находятся в воздухе повсюду. Попадая на продукт, споры прорастают, образуя плодовое тело гриба, при этом продукт покрывается слоем «пушка». Благоприятствуют образованию плесени отсутствие кислорода, влажность, тепло. Даже если плесень появилась лишь на части продукта, использовать его в пищу нельзя. Та часть продукта, на которой нет видимых изменений, может содержать споры грибка. При попадании в организм они могут вызывать различные серьезные заболевания.

### Приготовление пищи и правила сервировки стола



**Приготовление пищи — дело непростое. Оно требует много сил и времени. Достаточно ли ты помогаешь взрослым на кухне? Чтобы проверить себя, в течение нескольких дней отвечай на вопросы.**

1. После того, как ты поел,
  - А) сразу помыл за собой посуду,
  - Б) мыл посуду после напоминания взрослого,
  - В) ни разу не помыл посуду.
2. Сегодня ты
  - А) сам накрывал на стол,
  - Б) помогал родителям накрывать на стол,
  - В) не накрывал на стол.
3. Сегодня ты
  - А) самостоятельно приготовил блюдо,
  - Б) помогал взрослым в приготовлении еды,
  - В) не участвовал в приготовлении еды.

**Подсчитай количество ответов А, Б, В. Если ответов А и Б — больше половины, ты молодец. Если же в большинстве случаев ты выбирал вариант В, — тебе следует больше помогать взрослым в приготовлении пищи.**



# Ты готовишь себе и друзьям



Составь и запиши рецепт приготовления своего любимого блюда, которое ты умеешь готовить или в приготовлении которого ты принимаешь участие.

Какие блюда необходимы	Количество продуктов	Какая посуда и приборы понадобятся	Технология приготовления



Выполни задание «Украшаем блюдо».



Прочти высказывание. Согласен ли ты с ним?  
Как ты его понимаешь?

Искусный повар сродни художнику.

(И. Гете)<sup>\*</sup>

<sup>\*</sup> Иоганн Вольфганг Гете (1749-1832) — немецкий поэт, государственный деятель.



**Проверь себя— хорошо ли ты помнишь правила поведения за столом. Ответь на вопросы.**

1. Для того, чтобы посолить блюдо у себя в тарелке, можно:
  - а) достать соль из солонки руками,
  - б) достать соль из солонки своей вилкой,
  - в) достать соль из солонки специальной ложечкой.
2. У тебя в чашке очень горячий чай, чтобы остудить его, можно:
  - а) налить в блюдце и пить из блюдца,
  - б) дуть на него и помешивать ложечкой,
  - в) немного подождать— чай остынет довольно быстро.
3. Длинные макароны можно есть с помощью:
  - а) ножа и вилки,
  - б) вилки и ложки,
  - в) вилки и кусочка хлеба.
4. Арбуз едят с помощью:
  - а) рук,
  - б) ножа и вилки,
  - в) ножа и кусочка хлеба.
5. Пирожное едят:
  - а) руками,
  - б) с помощью десертной ложки или вилки,
  - в) с помощью ножа.
6. Персик едят:
  - а) откусывая от целого плода,
  - б) откусывая от половинки,
  - в) отрезая десертным ножом.
7. Жареную рыбу едят:
  - а) специальным ножом и вилкой,
  - б) вилкой и ножом,
  - в) вилкой и кусочком хлеба.



## Запомни основные правила сервировки стола.

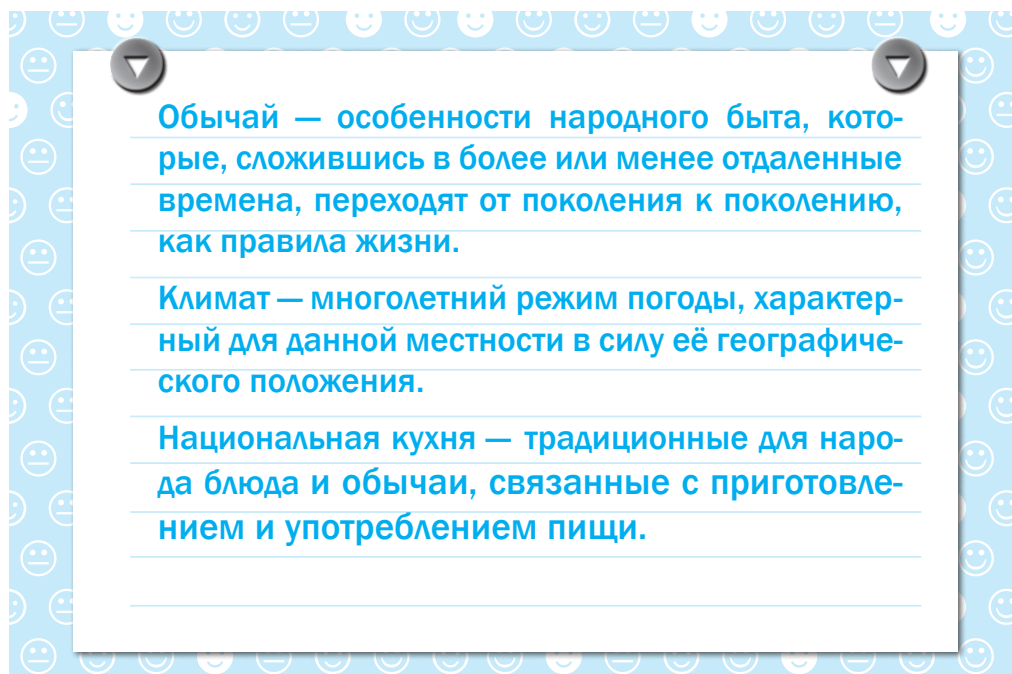
- ▶ Столовый нож около тарелки кладут справа, лезвием к тарелке, а вилку слева, вверх зубцами.
- ▶ За тарелкой кладут десертную ложку.
- ▶ Справа от тарелки ставят бокал для напитка или чашку.
- ▶ Слева – тарелочку для хлеба.
- ▶ Слева также может лежать салфетка.
- ▶ Если за столом подается несколько блюд, то столовые приборы выкладываются сразу, в определенном порядке. По внешнему краю те, с помощью которых начинают есть первое блюдо, ближе к тарелкам те, которые используются для вторых и третьих блюд.



**Выполни задание «Правила сервировки».**  
**Запиши здесь свой результат.**

# Кухни разных народов

Изучив эту тему, ты сможешь больше узнать о кулинарных традициях и обычаях в разных странах, а также о том, почему отличаются народные кухни.



## ➤ Питание и климат



У каждого народа — своя традиционная кухня. Обычаи и традиции питания зависят от многих причин.

Так, на традиции питания влияет климат. В странах с холодным климатом традиционно много жирных мясных блюд, — ведь такая кухня помогает согреться. А вот у народов, живущих в жарком климате, много блюд с овощами, фруктами — различные супы, салаты, напитки, употребляемые в холодном виде.

Национальная кухня во многом определяется географическими и природными особенностями территории. Не случайно в традиционном меню таких, казалось бы, разных народов, как японцы и исландцы, есть сходство — в нем много рыбы и морепродуктов, ведь значительную часть границ этих стран занимает прибрежная морская зона. Так, как и в Японии, и в Исландии недостаток природного топлива

## Кухни разных народов

(мало древесины), то здесь распространено использование сырых продуктов, которые не проходят термическую обработку на огне. В Японии популярны сашими и суши, основу которых составляет сырая рыба. А в Исландии традиционным блюдом является маринованное или вяленое мясо.

У народов, живущих на территориях, богатых лесами, в традиционном меню много грибных, ягодных блюд. А вот у народов, живущих в полупустынной и пустынной зоне, блюд, приготовляемых на основе растительной пищи, мало.

На питание оказывают влияние и традиционные виды деятельности народа. Так, в меню народов, которые занимались скотоводством и кочевали (казахи, киргизы, буряты), много кисломолочных продуктов, есть сушеное, вяленое мясо. Потому, и кочевой образ жизни не позволял устраивать специальные приспособления для хранения продуктов («холодники», «ямы», погреба) при низкой температуре, поэтому сквашивание молока, использование соли для мяса позволяло предотвратить порчу продуктов.



**Прочти пословицы. Попробуй угадать, в какой стране так говорят? Рассмотрй внимательно географическую карту и вспомни, что тебе известно о странах, перечисленных в правом столбце. Соедини стрелками правый и левый столбик.**

Щи да каша — пища наша.

**Япония**

Море трудолюбивого рыбака всегда накормит.

**Россия**

У кого в саду растет лимон, тот не нуждается в докторе.

**Казахстан**

В степи жажду не росой, а чаем утоляют.

**Голландия**

Без сыра нет стола.

**Италия**



**Выполни задание «Питание и географическое положение страны». Запиши здесь свой результат.**



**Выполни задание «Питание и климат». Запиши здесь свой результат.**



**Проведи собственное кулинарное расследование. Выбери любую страну и собери информацию о ее кулинарных традициях и обычаях. Попытайся объяснить — как повлияли на кулинарные традиции страны ее климат, географическое положение, природные ресурсы, образ жизни народа.**

---

---

---

---

---

---



Хотя национальные кухни различаются, каждая из них выстроена так, чтобы обеспечить организм человека всеми необходимыми питательными веществами, быть полезной и соответствовать условиям жизни народа.

Так, организм любого человека нуждается в витаминах, источником которых могут быть овощи и фрукты. Но что делать жителям Крайнего Севера, где из-за климатических условий вырастить овощи и фрукты невозможно? В традиционном меню жителей Крайнего Севера почти не было блюд из растительных продуктов. Зато много блюд из сырого мяса и рыбы. Такое мясо содержит большое количество витаминов, и организм человека не испытывал недостатка в этих полезных веществах. Здесь также используются в пищу ягоды и различные растения, которые растут в этих суровых условиях.

В традиционном меню жителей Кавказа много блюд, готовящихся с добавлением горных трав — чеснока, лука, черемши, которые растут здесь в изобилии. Они являются прекрасным источником витаминов.

Вспомни о роли, которую играют белки для нашего организма. Основным источником белков для многих народов, живущих на материке, является мясо. Для народов, живущих на побережье моря или океана — рыба и морепродукты. А вот в меню некоторых африканских племен есть блюда, которые готовятся из насекомых, — в них тоже содержится большое количество белков.

Во многих народных кухнях очень популярны блюда из картофеля: у мексиканцев распространены блюда из маисовой (кукурузной) муки, у жителей Африки — блюда из бананов, у жителей Японии и Китая — из риса. Хотя эти блюда совсем непохожи, роль у них оказывается одинаковой: они — источник углеводов.



У многих народов есть свои кулинарные праздники. Устраиваются они в разное время года и посвящены какому-то блюду или продукту. Проверь себя — хорошо ли ты знаешь праздничные кулинарные традиции народов своей страны? Прочти описание праздников и с помощью справочной литературы или интернета определи, где его могут отмечать?

**«Карга боткасы»** (время варить кашу). В начале весны мальчики и девочки обходили дома и собирали продукты— крупу, яйца, масло, молоко. Затем, под руководством одной—двух пожилых женщин из собранных продуктов готовили кашу для коллективного угощения. С этого момента начиналась подготовка к празднику — Сабантую. (\_\_\_\_\_)

**Масленица.** Этот праздник знаменует проводы зимы и встречу весны. Он длится целую неделю, в течение которой было принято ходить друг к другу в гости и угощаться. Главными на масленичном столе всегда были блины. (\_\_\_\_\_)

### **Копрак аматгыргын (кормление сети).**

Праздник, посвященный рыболовству, проводится в июле. Для праздника готовят рыбу. Перед ярангами расстилали сеть, на которой раскладывали в определенном порядке куски рыбы, чтобы задобрить духов и принести удачу рыболовам (\_\_\_\_\_)

**Капустник** — праздник, отмечаемый в конце сентября — начале октября, связанный с уборкой капусты и её засолкой; подготовкой к свадебному сезону. (\_\_\_\_\_)



Проводятся ли кулинарные праздники, праздники урожая там, где ты живешь? Что тебе известно об этой традиции?

---

---

---

---

---



Выполни задание «Кулинарные праздники».

## Кулинарная история

Изучив эту тему, ты сможешь узнать, как питались наши далекие предки, какую еду ели и как ее готовили.



### Как питались доисторические люди



Основную часть меню первобытного человека составляла растительная пища: ягоды, корни, другие съедобные части растения — стебли, листья и т. д. Пищей для наших далеких предков также служили птичьи яйца, моллюски, мелкие животные. Мясо животных в рационе питания появлялось не часто — для того, чтобы добыть его, мужчины племени отправлялись на охоту, которая была сопряжена с большим риском, могла длиться много дней и далеко не всегда оказывалась успешной.

Со временем питание древних людей становилось более разнообразным. В арсенале средств по добыванию пищи появились сети, гарпуны, плоты и челноки, — первобытный человек стал ловить рыбу. Изобретение лука, различных капканов и ловушек облегчило охоту на крупную дичь.

Заметно расширился рацион питания человека с началом использования огня для приготовления пищи, ее стали жарить, запекать, варить. Для варки в сплетенный из лозы сосуд или сосуд, сделанный из раковин, бросали раскаленные на костре камни. 30 тыс. лет назад была изобретена первая «печь» — она представляла собой яму, наполненную горячими камнями.

Благодаря тому, что человек научился приручать животных и выращивать растения, в его рационе питания появились молочные и зерновые продукты. Уже в древности люди стремились улучшить вкус приготовляемой пищи, используя для этого лесные плоды, клубни или корешки растений.



**Прочти отрывок из повести Д. Эрвильи «Приключение доисторического мальчика». В нем описывается один из эпизодов жизни первобытного племени, в котором живут мальчик Ожо и его друзья.**

*Мальчик с самого детства отличался необычайной ловкостью в ночной ловле птиц. Случалось, за такие успехи его награждали за обедом изрядным куском сырого костного мозга — почетного блюда, приберегаемого обычно для старейшин и отцов семейства.*



...Ожо был голоден. А его братья были еще голодней. Ведь они долго шли на холодном ветру. Старейший всю дорогу шепотом и знаками объяснял им, как узнавать росшие по берегу водяные растения. В зимнее время, когда нет мяса, их мясистыми корнями можно с грехом пополам наполнить голодный желудок... маленьких путников томило желание украдкой сорвать и проглотить дикие ягоды... Но есть в одиночку строго воспрещалось. Все, что находили, приносили в пещеру. Дети привыкли есть только в пещере, после осмотра старейшими, добыча делилась между всеми...

...удалось найти только с десяток маленьких сухих яблок, несколько тощих полузамерзших улиток и серую змейку.

Крек показал старику все, что нашлось в мешках, и почтительно поднес ему маленькую змейку. Такой лакомый кусок, по его мнению, должен был достаться старейшему...

...В пещере не оставалось ни кусочка мяса, приходилось приниматься за свежие шкуры, отложенные для одежды... женщины скоблили шерсть и отделили жилки... покрытые пятнами крови куски, вымочили в воде и варили их...

...В пещере воду кипятили в искусно сплетенных мешках— корзинах из древесной коры; такой мешок... нельзя было ставить на горящие уголья; чтобы нагреть воду, в мешок бросали один за другим докрасна раскаленные камни.

...В этой первобытной квартире... несколько широких раковин, несколько плетеных мешков из коры или тростника, нечто вроде больших чаш, сделанных из черепов крупных животных, составляли всю домашнюю утварь.



**Ответ на вопросы.**

**Как первобытным людям удавалось кипятить воду? Почему этот способ называли «камневарением»?**

---

---

---

**Какие способы добывания пищи в первобытном племени были распространены?**

---

---

---

Кто в племени обычно занимался добыванием пищи, ее приготовлением, распределением?

---

---

---

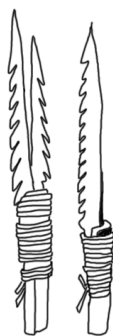
---



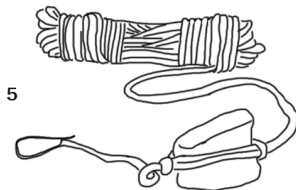
Выполни задание «Как питались доисторические люди». Запиши здесь свой результат.



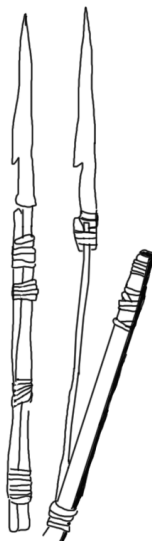
О жизни древних людей мы узнаем благодаря археологическим раскопкам. На рисунке ты видишь предметы, обнаруженные учеными на месте стоянки племени огнеземельцев. Что можно рассказать о питании людей этого племени?



1



5



2



3



4

1—копья

2—гарпуны

3—орудия для ловли моллюсков

4—орудие для ловли крабов

5—удочка



Ученые установили, что в тех племенах, где добывалось мало пищи, вся добыча распределялась поровну. Там же, где не было недостатка в еде, существовало иное распределение — большую часть получали те, кто непосредственно участвовал в ее добыче. Как ты думаешь, почему это происходило? Как это помогало племени выжить?

---

---

---



## Как питались в Древнем Египте



Египтяне славились своим умением выращивать разнообразные овощи и фрукты — арбузы, огурцы, дыни, финики, виноград, яблоки и т.д.

Одним из самых распространенных способов приготовления овощей был салат, который заправлялся маслом, уксусом и солью. Особым почтением пользовались лук и чеснок, считавшиеся лечебными и входившими в рацион питания любого жителя Египта, — как богатого, так и бедного. В Древнем Египте могли выпекать не только пресный (лепешки), но и дрожжевой хлеб.

Источниками пищи для жителей Древнего Египта служили также охота и рыболовство. Но охотились египтяне не только для того, чтобы обеспечить еду для своего стола, но и для того, чтобы поймать животное и попытаться одомашнить его. В Древнем Египте было известно более 50 видов различных прирученных животных, дающих человеку молоко, мясо, яйца.



**Прочти отрывки из книг С. Лурье «Путешествие Демокрита» и М.Матье «День египетского мальчика».**

*...Стол был накрыт. Вокруг него на невысоких ложах полулежали гости... Слуги принесли воду для мытья рук и полотенца, а затем подали первое блюдо, которое гости стали есть руками...*

*—Это жареные побеги папируса, — пояснил хозяин.—Попробуй также луковицы лотоса... сам я предпочитаю хлебцы, выпеченные из семян лотоса. Но очень советую тебе отведать печеные луковицы — они замечательно вкусны...*

*Египетская религия запрещает убивать коров и есть коровье мясо... (С. Лурье — «Путешествие Демокрита»).*

...Демокрит впервые попал в дом простого египтянина... все члены семьи пили только из медных сосудов. Пить из глиняных считалось грехом... сосуды сразу после трапезы начинали чистить...

...хозяйка, высыпав в корыто пшеничную муку, стала усердно месить тесто ногами. Затем, вынеся на плечах корыто на улицу, она начала растапливать печь... (С. Лурье — «Путешествие Демокрита»)

...на столике стоит глиняный ...кувшин с молоком, блестящее, бирюзового цвета фаянсовое блюдо с теплыми вкусными лепешками. Чашечка с медом и зеленая фаянсовая тарелка с финиками и виноградом...

Сети садится на циновку против Нахта... и пока братья уничтожают жареную утку и вареные бобы, добавляя к этому порядочное количество ячменных лепешек, Нахт узнает все новости... Шерит приносит медовые соты и плоды — финики, гранаты, виноград. (М.Матье — «День египетского мальчика»).



**Ответь на вопросы: о каких особенностях быта древних египтян и правилах поведения во время трапезы ты узнал из этих отрывков?**

---

---

---

---

---

---

**Какие кулинарные традиции существовали в Древнем Египте? Выпиши их.**

---

---

---

---

---

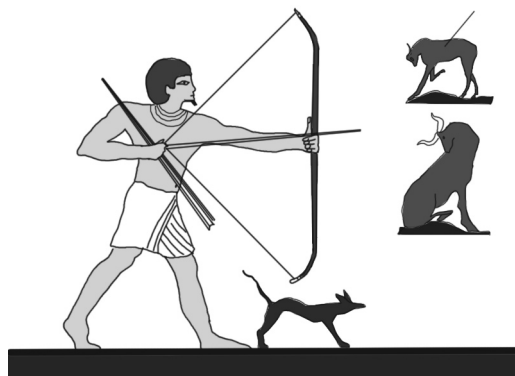
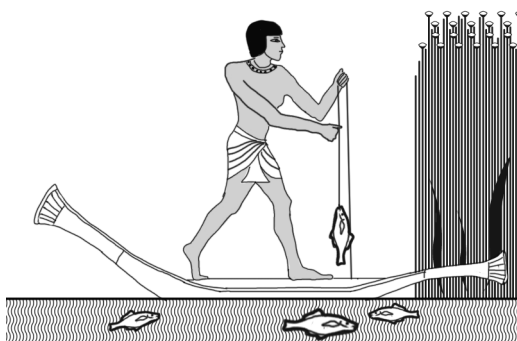
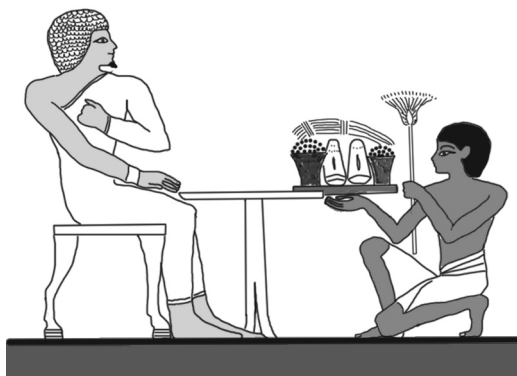
---



**Выполни задание «Как питались в Древнем Египте». Запиши здесь свой результат.**



Рассмотри внимательно картинки фресок, изображающие жизнь людей в Древнем Египте. Что можно рассказать о питании древних египтян по этим картинкам?



## Как питались в Древней Греции и Риме



В Древней Греции из пищевых продуктов на первом месте стояла пшеничная и ячменная мука, из которой пекли хлеб, делали каши, «соусы». В рационе питания греков была и мясная пища — свинина, баранина, говядина. Однако рацион питания не был слишком изысканным и разнообразным. Так, обычный завтрак и у богача, и у бедняка мог состоять из хлеба с медом и кашей. Обед — из ячменного или пшеничного хлеба, фиг или оливок, салата, мяса животных и разбавленного вина.

Особое место в жизни античного человека занимал пир. За пиршественным столом люди собирались не только, и даже не столь для того, чтобы поесть, но и для решения очень важных вопросов — здесь заключались сделки, договаривались о перемирии и т.д. В Древней Греции пиры назывались «симпозиумами» (сравнить с нынешним «симпозиумом»), а руководил пиром выбранный человек — «симпосиарх». Во время пира строго соблюдался принцип равенства — все его участники имели право высказаться и ко всем проявлялось равное уважение.

В отличие от древнегреческого пира, пир в Древнем Риме был гораздо более обильным и поражал воображение неожиданными комбинациями и рецептами. Для древнеримской кухни были характерны два условия — во-первых, никто не должен был догадаться — что же он ест. Во-вторых, в одном блюде часто соединялись самые разнообразные компоненты и, в большом количестве использовались заморские пряности и приправы. Так, на пиршественном столе могло стоять рагу из языков фламинго, суп со спаржей из хвостов неродившихся поросят, извлеченных из утробы матери, паштет из жуков и т.д.

В доме знатных аристократов пир протекал в специальном зале. Перед началом пира гости мыли себе руки и только после этого накладывали себе кушанье в тарелки руками. По правилам этикета того времени воспитанным считался тот, кто меньше всего себе пачкал пальцы. Ножи использовались только для разрезания еды на порции, а вот ложки уже были в ходу. Ими могли пользоваться участники пира.

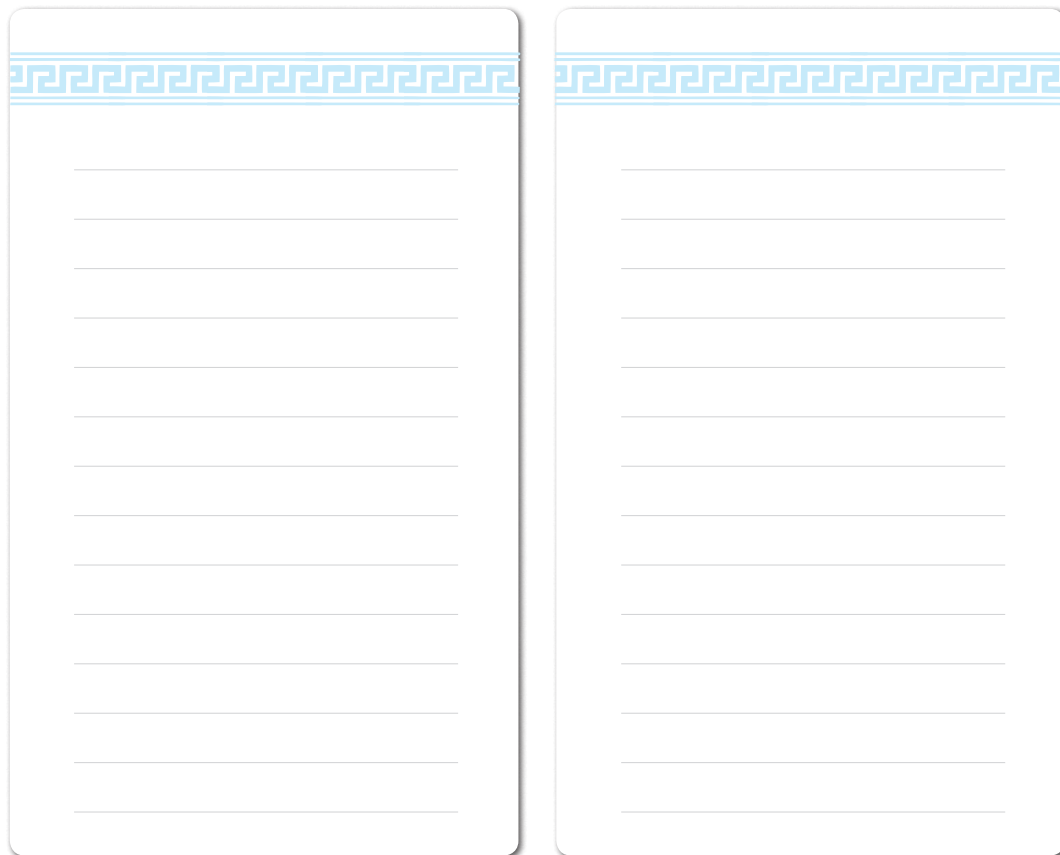
На римском пиру принцип равенства не соблюдался. Гости делились на почетных и менее почетных — «клиентов». Так назывались свободные римляне, которые находились в зависимости от кого — то из богатых людей. Клиенты могли уносить с пира то, что они не могли съесть, в специальных салфетках — «тарре». За пиршественным столом обязательно находились и паразиты (буквально — сотрапезники). Не имеющие средств к существованию, они зарабатывали себе на жизнь (еду) тем, что развлекали участников пира лестью и остротами.



**Выполни задание «Как питались в Древней Греции». Запиши здесь свой результат.**



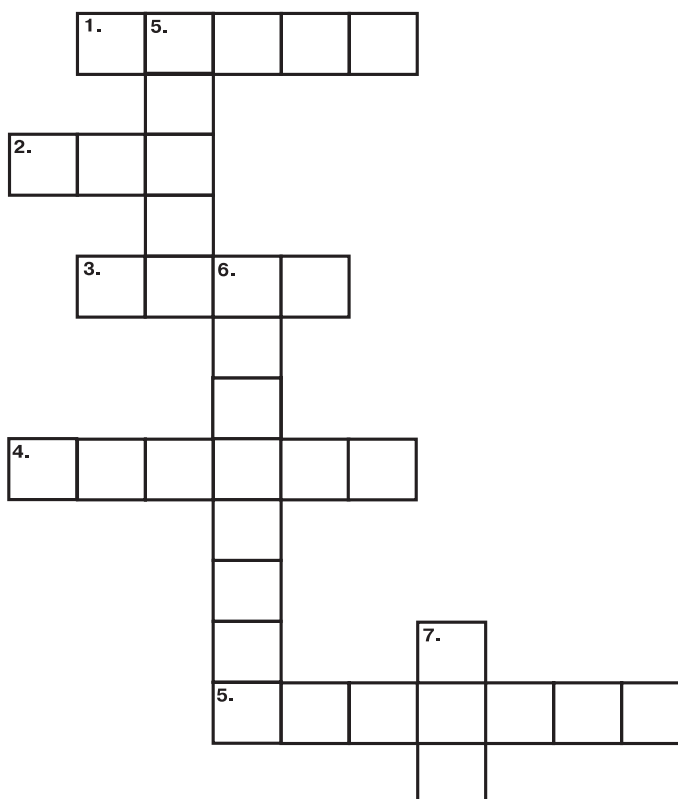
**Вспомни, что тебе известно о жизни и быте спартанцев. Проведи «литературное расследование» и с помощью учебника истории и книг по истории Древней Греции составь два меню — меню знатного жителя Афин и меню воина — спартанца.**



## Разгадай кроссворд.

**По горизонтали:** 1. Что, по мнению древнегреческого философа Сократа, является лучшей приправой к пище? 2. Сколько яблок должен был принести Геракл царю города Микены из волшебного сада на краю света? 3. Из какого растения в Древнем Риме и Греции делали венки для победителей, а сегодня оно используется в качестве приправы? 4. Какой плод был причиной раздора между богинями Герой, Афиной и Афродитой? 5. Как звали древнегреческую богиню плодородия?

**По вертикали:** 5. Что в результате спора с Посейдоном подарила жителям Аттики богиня Афина, после чего она стала ее покровительницей? (Подсказка — масло, получаемое из плодов этого растения использовалось и в пищу, и для освещения). 6. Одно из основных растений, которые выращивали древние греки и римляне. 7. Какой напиток, по преданию, пили боги Олимпа?



## Как питались в Средневековье



Прочти отрывок из романа В. Скотта «Айвенго». События этого романа происходят в 12 веке в средневековой Англии.

*...В просторном, но низком зале, на большом дубовом столе... приготовлена была вечерняя трапеза Седрика Сакса... В противоположных концах зала находились огромные очаги, их трубы были устроены так плохо, что большая часть дыма оставалась в помещении... В одном конце зала пол был немного приподнят, на этом месте, называвшемся почетным помостом, могли сидеть только старшие члены семейства и наиболее уважаемые гости. Поперек помоста стоял стол, покрытый дорогой красной скатертью. От середины его вдоль нижней части стола тянулся другой, предназначенный для трапезы домашней челяди и простолюдинов.*

*...Вокруг главного стола на помосте стояли крепкие стулья и кресла из резного дуба... Над длинным нижним столом... вместо стульев тянулись массивные скамьи.*



У середины верхнего стола стояли два кресла повыше всех остальных, предназначенные для хозяйки и хозяина, которые присутствовали и возглавляли все трапезы и поэтому носили почетное звание «Раздаватели хлеба». К каждому из этих кресел была поставлена скамеечка для ног, украшенная резьбой и узором из слоновой кости, что указывало на особое отличие тех, кому они принадлежали...

...на стол было подано свиное мясо. Приготовленное различными способами, а также множество кушаний из домашней птицы, козлятины, зайцев и рыбы, не говоря уже о больших каравах хлеба, печенье и всевозможных сладостях, вареных из ягод и меда. Мелкие сорта дичи, которой было также большое количество, подавались не на блюдах, а на деревянных спицах или вертелах. Пажи и прислуга предлагали их каждому из гостей по порядку. Гости сами уже брали себе столько, сколько им хотелось. Возле каждого почетного гостя стоял серебряный кубок, на нижнем столе пили из больших рогов.

**Опиши ужин сэра Седрика, героя романа В. Скотта «Айвенго»: обильный, скудный, разнообразный, вкусный и т.д. Можно ли по меню ужина узнать о том, чем занимался хозяин средневековой усадьбы?**

---

---

---

---



**В средние века в Англии и Франции сливки, творог, масло и сыр часто называли «белым мясом». Как ты думаешь, почему?**

---

---

---



**Выполни задание «Как питались в средневековье». Запиши здесь свой результат.**

# Как питались на Руси и в России

Изучив эту тему, ты сможешь узнать о кулинарных обычаях и традициях, которые существовали в нашей стране.

## Традиционные русские блюда



В 1547 году советник царя Ивана Грозного — монах Сильвестр написал книгу, которая называется «Домострой». Это — свод житейских правил и наставлений, благодаря которому мы сегодня можем многое узнать о быте и жизни наших предков. «...хлеб решетчатый, щи да каша с ветчиной жидкая, а иногда и крутая с салом и мясо, если будет к обеду, а в воскресенье и в праздники иногда пироги, иногда и кисель, а иногда и блины или иная какая еда, на ужин щи да молоко или каша, иногда с вареньем, иногда и сущик, когда печеная репа, да в ужин иногда и капустные щи, толокно, а то и рассольник, или ботвинья, по воскресеньям и праздникам к обеду какие-нибудь пироги, или густые каши, или овощи, или селедочная каша...».

В традиционном русском меню горячие жидкие блюда, которые назывались «варево», «хлебово», «похлебка», занимали очень важное место. Ни в одной другой кухне нет такого разнообразия супов. Наши предки не признавали «сухوماتки». Обычно готовились такие блюда с использованием овощей, а также с добавлением муки (затирухи, заварихи, болтушки, саломаты). Ну а самый известный из супов на Руси — щи! Недаром в русском языке так много пословиц и поговорок, в которых упоминается о щах.



**Какие из перечисленных здесь блюд тебе знакомы? О каких блюдах ты слышишь первый раз? Выпиши их названия. Найди информацию об этих блюдах.**



**Прочти пословицы. Как ты их понимаешь?**

Где щи — там и нас ищи.

Добрая жена да хорошие щи — там и нас ищи.

Не та хозяйка — кто красно говорит, а та, которая щи варит.



**Ты знаешь, какие виды щей существуют? Из чего их готовят? Выпиши сюда продукты, которые необходимы для приготовления этого блюда.**

---

---

# Как питались на Руси и в России

---



В отрывке из Домостроя упоминается о продуктах, которые заготавливались впрок — сушке и варенье. В традиционной славянской кухне много рецептов заготовки продуктов впрок — соленые, вяленые рыба и мясо, квашенные и моченые овощи, сушеные грибы и ягоды. Как ты думаешь, почему?

Можешь ли ты привести примеры таких заготовок, которые делают в твоей семье?

---

---



Выполни задание «Традиционные русские блюда». Запиши здесь свой результат.



## Русская каша



Каша—одно из самых древних блюд русской кухни. В старорусском языке слово «каша» означает то же, что и «2пир». На Руси варили каши жидкие («размазни»), рассыпчатые («крутые») и полужидкие («кашицы»). Каши варили на молоке и воде, при их приготовлении использовали различные добавки — грибы, лук, сало, горох, мясо, лук и т.д. Без каши не обходился ни один праздничный стол. Ее подавали и на свадьбе, и на поминальном столе, при заключении соглашений, окончании строительства церкви и т.д.



Какая из каш тебе нравится больше всего? Найди информацию о том, какие питательные вещества входят в состав этого блюда, и чем полезна каша? Рядом запиши рецепт.

---

---

---



Выполни задание «Русская каша». Запиши здесь свой результат.

## Хлеб — всему голова



Каша — матушка, а хлеб — батюшка. Так говорили на Руси. Действительно, хлеб, изделия из муки — основа русского стола. Раньше всего на Руси стали выпекать кислый ржаной хлеб. Благодаря особой технологии приготовления такой хлеб легко усваивается, обладает высокими питательными свойствами, содержит витамины. Пекли хлеб и из пшеничной муки, при его приготовлении муку просеивали через сито или через решето, имеющее ячейки большого диаметра.



**Выполни задание «Хлеб — всему голова». Запиши здесь свой результат.**

## Посуда на Руси



Один из самых древних видов посуды на Руси — берестяная — туес. В ней хранили муку и соль, солили огурцы и капусту. Береста обладает особыми свойствами: она долго сохраняет температуру пищи, горячее остается горячим, а холодное — холодным. В берестяной посуде пища долго не портится — молоко не скисает, а хлеб не плесневеет.

Блюдо — также давний вид посуды. В богатых домах блюда были из золота и серебра. В крестьянских избах использовались деревянные и оловянные блюда. Для напитков использовались аши, ковши, кубки, братины. Из братины пили по кругу, что символизировало общность людей, собравшихся за одним столом.

Для приготовления пищи — жаренья или варки — применяли горшки. Еще один вид посуды, используемый для приготовления пищи — корчага. Она имела большие размеры, с широким горлышком и суженным дном.

Долгое время на Руси ели из общей посуды. В крестьянских семьях они назывались «мисы». Существовали даже определенные правила этикета, в которых рекомендовалось хорошо вытирать ложку, прежде чем снова зачерпывать суп, так как другие могут не захотеть супа, в который обмакнули ложку, вынув ее изо рта. Индивидуальная посуда появилась на Руси только в начале 16 века. Для ее обозначения существовало слово «торель».

## Как питались на Руси и в России

---

Первые сковороды появились в 16 веке. Они, также как и горшки, были керамические и по форме были похожи на кастрюли, расширяющиеся кверху. Называли их латками.

Самовар, который уже давно является символом русского стола, получил у нас распространение в 18 веке. Считается, что первый самовар в Россию привез Петр Первый из Голландии.



**Выполни задание «Посуда на Руси». Запиши здесь свой результат.**

# Необычное кулинарное путешествие

Изучив эту тему, ты сможешь узнать о произведениях живописи, музыки, театрального искусства, посвященных различным продуктам и блюдам.

**Музей (от греческого «дом муз») — учреждение, занимающееся собиранием, изучением, хранением и экспонированием предметов — памятников истории, материальной и духовной культуры, а также просветительской и популяризаторской деятельностью.**

**Живопись — вид изобразительного искусства, произведения которого создаются при помощи красок, нанесенных на плоскую поверхность. Именно цвет является главным выразительным средством живописи.**

## Кулинарные музеи



Получить новую интересную информацию о питании ты можешь в музее. В разных странах есть кулинарные музеи, посвященные определенному продукту или блюду. Так, в мире существует тринадцать музеев хлеба, шесть музеев шоколада, восемь музеев молока и молочных продуктов.

О еде, традициях питания, истории кулинарии ты также сможешь узнать, посетив краеведческий или исторический музей.



**Какие музеи есть в твоём городе, области? Есть ли там экспонаты, связанные с кулинарной тематикой? Какие именно? Перечисли их.**

# Необычное кулинарное путешествие

---

Придумай музей, посвященный своему любимому продукту или блюду. Как он будет называться? Какие залы в нем будут? Какие экспонаты ты бы в нем разместил?

---

---



Выполни задание «Кулинарные музеи». Запиши здесь свой результат.



## Кулинария в живописи



Одним из наиболее известных жанров живописи, тесно связанным с изображением еды, продуктов, атрибутов стола, стал натюрморт. В переводе с французского это слово означает «мертвая натура». В натюрморте художники изображают различные предметы, которые окружают нас в жизни.

Сам натюрморт как жанр живописи зародился в Италии в 15 веке. Особую роль в развитии этого жанра сыграли фламандские и голландские художники. Их полотна очень часто посвящались кулинарной тематике. Среди голландских натюрмортов даже выделился отдельный вид — так называемые «завтраки», на которых изображался стол, посуда, продукты («Завтрак с крабом», «Завтрак с цыпленком» и т.д.).

Еще одно направление в живописи, связанное с кулинарией, — бытовой жанр. Он является одним из наиболее древних в искусстве и посвящен изображению частной и общественной жизни человека. Одна из тем бытового жанра — еда. Среди русских художников, писавших в жанре бытовой живописи, следует отметить П. Федотова, А. Венецианова, Б. Кустодиева.

Найди информацию о произведениях живописи, «героями» которых являются продукты или блюда. Запиши здесь их названия и имена художников.

---

---

Вместе с одноклассниками вы можете составить свою художественную галерею, собрав репродукции известных картин.



Выполни задание «Кулинария в живописи». Запиши здесь свой результат.



## Кулинарная тема в музыке



Кулинарная тема нашла свое отражение и в музыке. Великий немецкий композитор И.С. Бах посвятил целое произведение... напитку. Оно так и называется — «Кофейная кантата» (кантата — небольшое музыкальное произведение, исполняемое певцами — солистами и (или) хором в сопровождении инструментов).

Рассказать о продукте может не только музыка, но и танец. Так, в балете П.И. Чайковского «Щелкунчик» есть 4 танца, которые исполняют сладости и напитки — Чай, Кофе, Драже, Шоколад.

Продукты танцуют и в балете Ильи Саца «Синяя птица», поставленному по сказке Мориса Метерлинка. Вместе с главными героями сказки — девочкой Митиль и мальчиком Тильтием в путь за Синей Птицей, исполняющей любые желания, отправились Хлеб, Молоко и Сахар.



**Представь себя на месте композитора, которому нужно написать музыку, посвященную каше, молоку, хлебу. Какой должна быть придуманная тобой мелодия — громкой или тихой, ритмичной или плавной? Почему?**



**Выполни задание «Кулинарная тема в музыке».**



## Кулинарная тема в литературе



**Еда, трапеза, описаны во многих литературных произведениях. С помощью кроссворда проверь, хорошо ли ты их знаешь.**

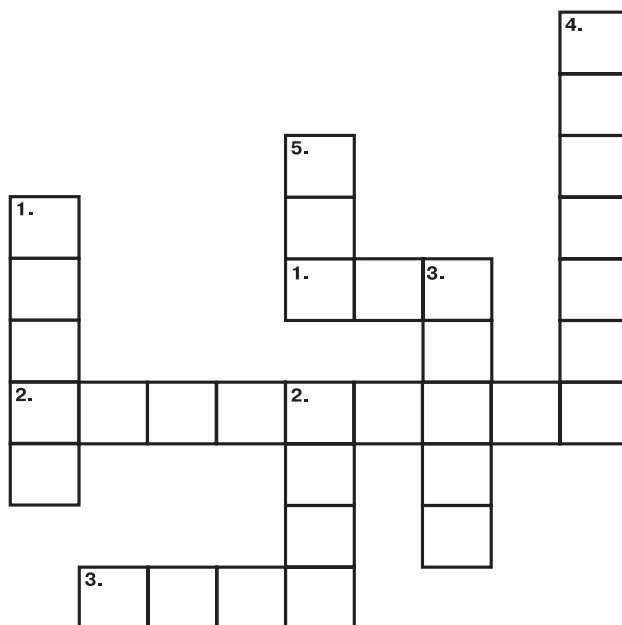
**По вертикали:** 1. Какой кашей кормил Балду Поп в сказке А. С. Пушкина? (Запиши здесь название сказки \_\_\_\_\_).  
2. Из чего приготовили себе завтрак Том Сойер и его друзья в «лагере счастливых пиратов»? (Запиши здесь имя автора повести \_\_\_\_\_).  
3. Какой приправы было слишком много в супе, который варила Герцогиня?



# Необычное кулинарное путешествие

ня в повести «Алиса в стране чудес» (Имя автора \_\_\_\_\_). 4. О каком напитке идет речь в рассказе «Ровно 25 кило» В. Драгунского? 5. «...я научился печь... лепешки и пудинги...», — так рассказывал о себе герой романа Д. Дефо «Робинзон Крузо». А из какой крупы Робинзон готовил себе эти блюда?

**По горизонтали.** 1. Какое блюдо приготовил Карлик Нос Герцогу, после чего Герцог назначил его главным поваром при дворе (Имя автора сказки \_\_\_\_\_). 2. Какому блюду посвящена баллада английского поэта С. Мильна (Название баллады \_\_\_\_\_). 3. О каком блюде идет речь в рассказе «Все тайное становится явным» В. Драгунского?



Придумай литературное произведение, посвященное своему любимому блюду. Это может быть рассказ, поэма, детектив, историческая повесть и т.д.

Вместе с одноклассниками вы можете составить литературный сборник.



Выполни задание «Кулинарная тема в литературе». Запиши здесь свой результат.