

Нюрбинский район
МБОУ «Маарская СОШ»

«Классический английский или традиционный якутский завтрак?»

Работа ученика 5 класса
МБОУ Маарская СОШ
Кононов Дамир
Руководитель: Иванова Н.А.

2022 г.

Оглавление

Введение	3
I. Основная часть	
1. Классический английский завтрак	4
2. Традиционный якутский завтрак	5
II. Практическая часть	
1. Исследование	6
2. Составление меню	7
Заключение	7
Литература	8

Введение

Хороший завтрак – великое дело!

Джером Клапка

Наша жизнь – это круговорот бесконечных событий, многие из которых повторяются каждый день. Мы просыпаемся, приводим себя в порядок, завтракаем и спешим по своим делам в школу и на работу, возвращаемся домой, ужинаем и ложимся спать. И так каждый день и каждый год.

А если начать день совсем по-другому? Вы просыпаетесь от луча солнца на своей подушке и поцелуя мамы в заспанные щеки, а на столе вас ждет вкусный завтрак. И от того, как пройдет это первое событие дня, насколько оно будет приятным, зависит настрой на весь день.

В данной исследовательской работе мы ставим себе **цель** проанализировать и доказать, что традиционный якутский завтрак с точки зрения сбалансированности, пользы для организма, вкусовых качеств более предпочтителен для якутских школьников.

Мы считаем, что тема нашего исследования достаточно **актуальна**, т.к. 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. Почему именно завтрак? Каждый хочет начать день с хорошего заряда энергии, хорошего настроения, позитивного настроения и именно такой заряд бодрости может дать нам правильно выбранная еда.

Объект исследования: классический английский и традиционный якутский завтрак.

Предмет исследования: продукты и блюда, которые входят в классический английский и традиционный якутский завтрак.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретический материал по выбранной теме.
2. Составить перечень блюд и продуктов характерных для английской и якутской кухни.
3. Изучить предпочтения якутских школьников (на примере нашей школы) в выборе блюд на завтрак.
4. Составить примерное меню школьной столовой на завтрак.

Практическая значимость исследования:

1. Расширение знаний о гастрономической культуре страны изучаемого языка и родной страны.
2. Составление меню завтрака для школьной столовой.

I. Основная часть

1. Классический английский завтрак

Английский завтрак сам по себе является отдельной английской достопримечательностью. Традиционный английский завтрак - это такая же характерная черта британцев, как и паста для итальянцев или круассан для настоящих французов. В классический английский завтрак входит строго определенный набор продуктов, перечень которых никак не меняется на протяжении уже многих столетий.

Традиционный английский завтрак имеет своё особое название – бранч. Что же это такое? Если перевести это слово на русский язык, то получится поздний завтрак, постепенно переходящий в обед. Чаще всего бранч бывает по выходным, когда можно задержаться в постели, даже если ты уже проснулся.

Итак, *что такое английский завтрак?* Для европейцев и для россиян английский завтрак может быть настоящим испытанием. Традиции английского завтрака уходят корнями в далекие времена, когда английские рабочие уходили из дома рано утром и занимались тяжелой работой до позднего вечера.

Естественно, что с утра необходимо было очень плотно поесть. Поесть в течение дня не было возможности, а ужин был уже поздно вечером. Именно поэтому завтрак готовили очень калорийным, к тому же климат в стране достаточно холодный.

Классический английский завтрак обязательно включает в себе:

- яичница из двух-трех яиц, которая готовится на выбор: глазунья, болтуня, омлет или пашот;
- две жареные сосиски – бэнгерс;
- несколько ломтиков жареного бекона с хрустящей корочкой;
- два-три помидора, политых маслом от жареного бекона, помидоры могут быть свежие или консервированные;
- жареные шампиньоны;
- порция белой фасоли в томате;
- два-три свежих тоста с маслом.

В некоторых регионах Англии в завтрак входят и другие продукты, например, такие как кровяной пудинг или запеченная в духовке селедка.

В качестве напитков на завтрак популярны апельсиновый сок, кофе и конечно традиционный английский чай. Но просто чай пить у англичан не принято, поэтому к нему добавляют тосты с маслом или маргарином, блины и сладкое варенье.

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).

3. Традиционный якутский завтрак

4.

Завтраки в Якутии отличаются от западных традиций приема пищи в утреннее время. Конечно, сегодня очень много блюд стран мира, подаваемых на завтрак, проникают в нашу культуру, но в нашей стране существует огромное количество блюд родных и любимых с детства, от которых мы никогда не сможем отказаться.

Самый здоровый и, пожалуй, наиболее популярный вариант завтрака – это, конечно же, суorat. Способ приготовления суorat – это закваска молока в теплое место.

Еще один *вариант здорового завтрака* – это всевозможные блюда из сметаны например куерчэх (сбитые сливки).

Одно из исконно якутских блюд – это оладьи с различными соусами (сметана, куерчэх, варенье, сгущенка). Запах оладьи, доносящихся с кухни, способен разбудить утром всю семью.

Очень любят в Якутии блюда из яиц (яичница, омлет, просто вареные вкрутую или всмятку яйца), которые являются источником белка и полезных жирных кислот, так необходимых человеку.

В приготовлении бутербродов фантазия человека проста безгранична. На кусочек хлеба можно положить все, что угодно: колбасу, сыр, рыбу, икру, а можно просто намазать сливочным маслом, вареньем или мёдом.

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 оладьям, куерчэх, прививаемые нам с детства.

Проанализировав все вышеперечисленные, можно утверждать, что

- несмотря на доступность европейских блюд, в нашей стране люди отдают предпочтение исконно якутским блюдам на завтрак;
- якутский завтрак легок для усвоения, содержит незначительное количество калорий;
- традиционный якутский завтрак вкусный и полезный.

II. Практическая часть

1. Исследование

Тема «*English breakfast*» вызвала очень активные споры и обсуждения на уроках английского языка. Вопрос правильного завтрака для школьника очень важен, т.к. ребенок проводит в школе большую половину дня, а дома завтракают далеко не все дети.

Именно в школе наступает время, когда организм требует дополнительное питание. Конечно у школьников есть определенные требования к школьным завтракам, которые должны быть вкусными и питательными, давать силы и энергию для успешной учебы и активного отдыха, и кроме этого для растущего организма нужны все необходимые витамины, микроэлементы и т.д.

Именно поэтому мы решили выяснить у наших школьников - все ли их устраивает в завтраках, которые готовят в школьной столовой или они были бы готовы попробовать классический английский завтрак, о котором так много слышали и читали.

Нами был проведен опрос среди обучающихся МБОУ «Маарская СОШ»

- завтракают дома более 60 % учащихся, но к 11 часам 90% из них чувствуют голод и не прочь подкрепиться;
- 100% учащихся определяют завтрак, который они едят дома и в школе, как традиционный якутский завтрак;
- завтрак 80% школьников состоит из традиционных блюд якутской кухни;
- из продуктов, составляющих английский завтрак, наши школьники предпочли блюда на основе яиц, объясняя это их наибольшей полезностью среди всего перечисленного;
- при выборе того или иного завтрака по критериям пользы для организма, калорийности, вкусовых качеств, 98% опрошенных школьников отдали предпочтение традиционному якутскому завтраку.

2. Составление меню

В ходе проделанной работы нами были изучены традиционный английский и якутский завтраки. Ребята делились рецептами блюд, которые готовят на завтрак в их семьях, чем балуют их мамы и бабушки, при этом был сделан однозначный вывод, что дети хотели бы изменить и разнообразить меню завтраков в школьной столовой. Собранный материал мы решили оформить в виде меню и предложить к рассмотрению заведующей школьной столовой.

Меню школьного завтрака

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
якутская лепешка	оладьи	якутские вафли	оладьи	якутская лепешка	пирожки сандалы
сметана	саламат	куерчэх с брусникой	суорат	куерчэх	масло сливочное
чай с молоком	молоко	бырпах	чай с молоком	брусничный морс	Напиток из шиповника

Заключение

Несомненно, завтрак – это очень важный прием пищи и очень важно, чтобы он доставлял нам удовольствие, а не только очевидную пользу в виде питания нашего организма. Сегодня торговые сети предлагают нам на выбор огромное количество продуктов питания и даже готовых блюд, но как показало наше исследование, школьники все-таки выбирают еду домашнего приготовления, ту, что знакома и любима с раннего детства.

В нашем исследовании победу одержал традиционный якутский завтрак. И объяснением этому служит не только то обстоятельство, что к такому они привыкли «с пеленок», но и понимание принципов сбалансированного питания и пользы для организма.

Вывод: считаем, что цель исследования достигнута, нами было полностью доказано, что традиционный якутский завтрак с точки зрения сбалансированности, пользы для организма, вкусовых качеств более предпочтителен для якутский школьников.

Литература

1. Антипова Л., Пащенко Л. Книга о русской вкусной и здоровой еде. М.: Эксмо, 2014.
2. Зимина М. Энциклопедия русской кухни. Из глубины веков. М.: Диамант, 2002.