

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 104 им. М. Шаймуратова»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Учебно-исследовательская работа
на тему:

Рацион семейных традиций



Исполнитель: ученик 4А класса
МБОУ «Школа № 104 им. М.Шаймуратова»
Морозов Артемий

Уфа – 2022

Оглавление.

Введение

Глава 1. Обзор литературы

Глава 2. Характеристика объекта и методика исследований

Глава 3. Результаты собственных исследований

Выводы и рекомендации

Список литературы

Введение.

Пища-основа жизни человека. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. Следовательно, питание человека-это не только его личное, но и общественное дело.

Еда – очень важный элемент нашей жизни! Наше отношение к еде формируется еще в детстве. У кого-то с едой могут быть связаны одни из самых ярких детских воспоминаний и ощущений, но, к сожалению, для многих еда – причина развития неуверенности, комплексов, страхов.

Однако, если ребенок будет видеть здоровое отношение к еде в семье, то он будет перенимать именно эти традиции, ритуалы и привычки. Немалая роль принадлежит и вкусовым акцентам при построении рациона, рис.1.

Цель исследования – провести анализ рациона семейных традиций

Для достижения цели поставлены **задачи**:

1. Изучить семейные традиции.
2. Изучить рацион семейных традиций и провести анализ.
3. Разработать, при необходимости, рекомендации по изменению рациона семейных традиций.

Актуальность исследования заключается в том, что по его результатам можно сделать рацион семейных традиций более разнообразным, сбалансированным, чтобы приобщить к здоровому питанию и образу жизни своих родных

Практическая значимость исследования в том, что результаты могут быть источником появления новых семейных традиций и изменения рациона.

Исследования проведены 18-23 апреля.



Рис.1. Вкусовые акценты - основа построения здорового рациона.

Глава 1. Обзор литературы.

Семья представляет собой систему, имеющую черты социального института и малой социальной группы. Для ребенка семья является первой

общественной средой. Именно семья была, есть и всегда будет важнейшей средой формирования личности и главнейшим институтом воспитания.

Семья формирует нормы и традиции. Семейные традиции поддерживают родовой опыт социального развития, фиксируют прошлое и настоящее семьи, обеспечивают устойчивость отношений, упорядочивают их.[1]

Важное место в семейных традициях занимает еда. «Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократ, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек. Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища.[2]

Глава 2. Характеристика объекта и методика исследований

2.1. Объект и предмет исследования

Объект исследования: рацион семейных традиций.

Предмет исследования: анализ рациона семейных традиций

2.3 Материал и методика исследований.

Материалом для исследований послужили продукты питания и рацион семейных традиций.

Методика исследования – беседа, опрос мамы, бабушек.

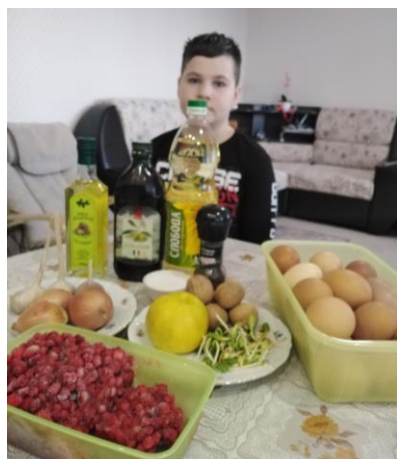




Рис.2. Основа рациона питания. Анализ продуктов.

Глава 3. Результаты собственных исследований.

3.1. Традиции нашей семьи.

Наша семья – это не только мама, папа и брат, но еще и наши бабушки, дедушки и остальные родственники.

По традиции, в нашей семье вместе с бабушками и дедушками отмечают все дни рождения, Новый год, 8 марта, 23 февраля. На 1 мая мы со своей семьей едем в сад, для уборки дома после зимы. Традиционно 9 мая, в День победы, отмечаем открытие дачного сезона, к нам в сад приезжают бабушки, дедушки, чтобы дружной компанией провести весенние посадки овощей, пожарить шашлыки и попариться в бане.

Стало хорошей традицией летом собирать целебные травы, ягоды, готовить ферментированные чаи и всякие вкусняшки. Этим занимаются бабушки и дедушки, вместе со мной и братом. В прошлом году я даже провел исследование про целебные свойства народного чая «Башхырт». Теперь эти чаи готовят и другие наши родственники.



Рис. 4. Сбор трав и ягод, приготовление пастилы, чипсов, чая

3.2. Рацион семейных традиций.

Еда – это не только источник питания и энергии, но и средство коммуникации:

- Праздничный стол. Мы традиционно отмечаем важные события нашей жизни. Обычно приглашаем на празднование Нового Года бабушек и дедушек. Обязательно печем с мамой и братом имбирное печенье с

предсказаниями, которые сочиняем сами. И все предсказания, как правило, сбываются. Бабушки приносят мясные горячие блюда, а мы помогаем маме сделать различные салаты, обязательно один из которых делается впервые.

На праздничном столе у бабушки Райсы всегда есть деликатесы, приготовленные ею – пастррома, мясные рулеты, губадия. Обязательным блюдом у бабушек на столе являются бульоны, овощи свежие и квашеные, компот, приготовленный из ягод и фруктов со своих садов.

У бабушки Ираиды традиционным блюдом являются манты – сочные, с индейкой, луком и тыквой. Мы с братом не едим тыкву и лук, но манты любим, при варке на пару эти продукты приобретают особый аромат и вкус.



Рис. 5. Манты бабушки Ираиды.

- Семейные традиции. У всех есть традиционные блюда, которые готовятся по определённым случаям: торт на день рождения, рождественский гусь, пасхальные яйца – в каждой семье есть свои особые рецепты. В нашей семье – это обязательная пицца на мой день рождения и день рождения брата. Пиццу готовим сами, без мамы.

Традиционно мой день рождения мы отмечаем на открытой веранде нашего дома в саду, это конец августа. Шашлыки и овощи запекаются в тандыре, бабушки привозят много вкусных блюд из овощей и фруктов. А день рождения брата, 3 января, чаще в ресторане, куда приглашаем и бабушек с дедушками.

- Социальные контакты. Деловые встречи, свидания, дружеские посиделки – всё это часто принято проводить в ресторанах, кафе. Наша традиция – ходить всей семьей в кафе по четвергам, и кафе каждый раз выбирается новое. Рацион выбирает каждый по своему вкусу: мама предпочитает вегетарианские блюда, папа мясные, а мы с братом выбираем то, что никогда не пробовали.

- Взаимодействие с культурой. Еда – неотъемлемая часть мировой культуры, в каждой стране есть свои национальные блюда и традиции их приготовления и подачи, с которыми мы знакомимся во время путешествий. В Индии, Турции и Египте мы предпочитали морепродукты, которых очень мало в нашем рационе.

При построении семейного рациона необходимо учитывать все функции еды – и социальные, и физиологические. Если найти баланс между едой-источником энергии и едой-средством коммуникации, то сделать правильный выбор будет гораздо проще.

3.3. Анализ рациона и рекомендации по изменению рациона семейных традиций.

Выбирая свой рацион, важно делать правильный выбор, чтобы наш организм получал все необходимое. Ни один продукт не может обеспечить все питательные вещества, которые необходимы организму! Важно разнообразие, умеренность и сбалансированность продуктов.

Какими должны быть пропорции углеводов, белка, клетчатки и жиров в нашей тарелке? Существует очень простое правило – «Правило тарелки», рис.6.

Половину тарелки необходимо заполнить овощами или фруктами, в составе которых нет крахмала, например, помидорами, огурцами, морковью, капустой или листовым салатом. Картофель не входит в эту часть тарелки – он содержит крахмал. Важно выбирать овощи разных цветов, так как разные цветовые пигменты приносят иную пользу для здоровья. Способ приготовления овощей влияет на их полезность. Лучше всего включать в рацион свежие овощи и фрукты, однако овощи также можно готовить на пару, гриле, тушить или запекать.

Вторую половину тарелки разделите на 2 части: – одну часть заполните белком – мясо (курица, индейка, постная говядина, свинина или баранина), рыба, морепродукты, бобовые, яйца, сыр, молочные продукты, орехи;

– вторую часть тарелки заполните злаками и крахмалосодержащими продуктами – хлеб, рис, макароны, картофель, овсянка, каши из злаковых продуктов. Обработанные злаковые продукты, такие как белый рис, макароны, белый хлеб потеряли свои ценные питательные вещества.



Рис. 6. Правило тарелки

Анализ выявил, что в рационе наших семейных традиций присутствуют все продукты для выполнения «правила тарелки», поэтому моя рекомендация – придерживаться этого правила.

Выводы:

1. Традиции нашей семьи – отмечать государственные праздники, дни рождения, общие выезды на природу для сбора целебных трав и ягод. Есть особые традиции подготовки – имбирные печенья с предсказаниями, пицца своими руками и др.

2. В рационе семейных традиций присутствуют все необходимые для организма вещества – жиры, белки углеводы в составе овощей, фруктов, мясных и других блюд.
3. Рекомендации – для обеспечения организма питательными веществами придерживаться «правила тарелки».

Список литературы.

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. «Разговор о правильном питании». М. 2012
2. Зайцев Г.К. «Твои первые уроки здоровья». СПб., 1995