

Департамент Смоленской области по образованию и науке
СОГБПОУ «Ярцевский индустриальный техникум»

Презентация по дисциплине: «История кулинарии» на тему: Студенческая кухня

Выполнил обучающийся

Курс: 3, Группа: 20П-3

Ратченков Д.Д.

Руководитель презентации Лавренкова И.Ю.

Г. Ярцево 2022

Оглавление

- ▶ Введение
- ▶ Плюсы и минусы студенческой кухни
- ▶ Необходимая энергетическая ценность для студентов
- ▶ Еда студентов
- ▶ Временные рамки приема пищи
- ▶ Заключение
- ▶ Список литературы

Введение

- ▶ Студенчество - прекрасная пора! Новые друзья, новые знания, первый незачет. Эти годы всегда вспоминают с особой теплотой и ностальгией. Студенты - народ занятой, столько всего необходимо вместить в 24 часа, что на приготовление еды времени просто не остается. Пока молодой человек жил с родителями, эту работу всегда выполняла любящая мама, но как только он вылетает из родительского гнезда, приходится заботиться об этом самостоятельно. Какая самая распространенная еда в студенческом общежитии - конечно, та, приготовление которой не отнимает много времени.
- ▶

Плюсы студенческой кухни

- ▶ В студенческой кухне есть свои плюсы например:
- ▶ 1. На приготовление еды уходит мало времени.
- ▶ 2. Приготовление пищи происходит в самой квартире (общежитии).
- ▶ 3. Низкая стоимость продуктов для приготовления еды.



Минусы студенческой кухни

► Нерегулярное питание

Недостатки в организации питания негативно отражаются на студентах, что проявляется нарушением физического и психического развития, снижением работоспособности, ослаблением устойчивости организма к различным заболеваниям.

Завтрак студента?

Отсутствует. Желание позавтракать чаще всего так и остается несбыточным

Желание может осуществиться, если завтрак приготовится очень быстро и просто.

Чаще всего нет полноценной еды в питании(супы, каши, вторые блюда, салаты). Заменяется это лапшой быстрого приготовления, бутербродами, пиццами, газированными напитками, энергетиками и т.д.

ЗАВТРАК



ЛАНЧ



УЖИН



Необходимая энергетическая ценность для студентов



студентов



Среднестатистическому человеку при умеренно активном образе жизни необходимо потреблять около 2000-2500 ккал в сутки.

Студенту необходимо употреблять большее количество килокалорий (3000-3500ккал) в связи с повышенной умственной деятельностью.



**Сытый студент -
Умный студент**

Еда студентов

▶ Пельмени

Экономно, быстро, вкусно - пельмени можно есть в любое время дня и ночи, при этом, не тратя на их приготовление такое драгоценное время. Со сливочным маслом, со сметаной, с черным перцем и уксусом - это блюдо может быть разным в зависимости от приправы. Быстрый завтрак, сытный обед, вечерние посиделки в компании сокурсников - пельмени были и остаются в центре внимания всех студентов.

Эта еда занимает одно из первых мест в рейтинге студенческой еды. На невысокую стипендию не особо накопишься всяких деликатесов, а дешевый и сытный продукт всегда утолит чувство голода и уже через несколько минут студент опять готов к новым свершениям и экспериментам в учебе.



► Макароны

Родиной макарон или пасты, является Италия, а итальянцы не любят много времени тратить на приготовление еды. Поэтому макароны прекрасная находка для тех, кто хочет кушать, и при этом не любит готовить. Это блюдо готовится в течение нескольких минут и очень вкусное и сытное. К макаронам можно отварить сосиски, открыть баночку домашней тушенки, припасенную на «черный» день, просто потереть сверху твердый сыр или добавить овощи и зелень. Полноценный обед или ужин не займет много времени и позволит быстро утолить чувство голода.



► Сосиски

Конечно же, сосиски - их можно даже не варить. Правда питаться одними сосисками не получится - стипендии не хватит, но иногда, когда на носу зачет и ни о чем, кроме учебы, думать некогда, сосиски приходят на помощь студенту. С кетчупом или майонезом, с домашними консервациями или просто с хлебом - они мгновенно утоляют голод, их можно есть, даже отрываясь от учебника.



• Полуфабрикаты и супы

Современный студент в отличие от своих предшественников, имеет на вооружении такую бытовую технику, о которой наши родители могли только мечтать, когда жили в общежитиях.

Имея в своей комнате обычный электрочайник, можно не только вскипятить воду на чай или кофе, а и сделать суп из пакета или вермишель быстрого приготовления. А уж если студент является счастливым обладателем микроволновки, то готовить еду можно и вообще не выходя из комнаты. Всевозможные полуфабрикаты и каши готовятся очень быстро, и нет необходимости находиться на общей кухне, тратя такое драгоценное время.



- ▶ Варенье Этот продукт маминого производства не раз выручал студента в моменты безденежья. Достаточно просто открыть заветную баночку, отрезать кусочек хлеба и заварить чай, и про голод на какое-то время можно забыть. Варенье служит студенту и первым блюдом, и вторым и десертом. Если нет заварки, то из варенья можно сделать компот, просто залив его кипятком.



Временные рамки приема пищи

- ▶ У студентов в основном нет временных рамок приема пищи. Прием может происходить в любое время (утро, день, вечер, ночь). Тот же завтрак может отсутствовать вовсе или заменяться нездоровой пищей.



Заключение

- ▶ На основании вышеизложенного материала можно сделать следующие выводы.

Студенческая кухня проста в приготовлении, но при этом чаще всего вредна для здоровья. Студент находит ингредиенты, которые дешевые по цене и при этом вкусные. Также студент человек молодой и ему нужно употреблять много килокалорий в связи с повышенной умственной деятельностью.

Список литературы

- ▶ 1) <https://topkin.ru/best/produkty/kakaya-samaya-rasprostranennaya-eda-v-studencheskom-obshhezhitii/>
- ▶ 2) <https://i.ytimg.com/vi/mT1KF2rEfUg/maxresdefault.jpg>
- ▶ 3) <https://www.prpreston.ru/upload/iblock/631/631e2d0901d07ffb1c403573e3d177b8.JPG>
- ▶ 4) <https://thepresentation.ru/medetsina/zdorovoe-pitanie-studenta>
- ▶ 5) <https://www.meme-arsenal.com/create/meme/2651520>

Спасибо за внимание

