

МБОУ «Лицей № 3».

**Авторы:** Овчинникова Анастасия Максимовна,  
Пискунова Владлена Александровна,  
Ученицы 4 «А» класса.  
Красноярский край,  
г. Норильск,  
ул. Комсомольская, д. 27 «А».  
2009 / 2010 год.



**Тема :**

**«Изучение состава самого  
витаминного супа  
и выявление его пользы  
для организма человека».**



**Руководитель научной работы:**

**Крашенинникова Нина Иннокентьевна –  
учитель начальной школы, высшей  
категории, Заслуженный учитель России.**





## Супы – широко распространённые блюда.

Когда мы спросили у ребят:

**«Чем же полезен суп?»**,

ТО МЫ УСЛЫШАЛИ ВОТ КАКИЕ ОТВЕТЫ:

- ✓ суп очень полезен, потому что в нём лежит мясо;
- ✓ в продукта, из которых приготовлен суп много витаминов;
- ✓ в супе много овощей;
- ✓ когда дети едят суп, они растут и выздоравливают;
- ✓ горячий суп хорошо есть, когда холодно.



# **Актуальность:**

- И обязательно ли есть каждый день суп?
- А стоит ли его есть вообще?
- Чем же полезен суп?
- Почему же взрослые так настойчиво просят нас за обедом не отказываться от горячего супчика?
- Чем же он так хорош?

**На все эти вопросы сразу и не ответишь, поэтому мы решили выбрать именно эту тему для изучения.**



## Обзор литературы:

- Чтобы узнать что-нибудь интересное о супе мы обратились в школьную библиотеку и в библиотеку Детского дома культуры.
- Там нам выдали много книг.
- Среди них были книги о супе, об овощах, о витаминах.





• **Гипотеза:** Мы предполагаем, что суп – это полезное для организма питание, которое, благодаря витаминам, находящимся в нем, в условиях Крайнего Севера является необходимым.

• **Цель:** Изучить состав супа и выявить его пользу для организма человека.

• **Задачи:**

1. Отбор и изучение материала по теме;
2. Анализ состава различных супов;
3. Знакомство с технологией приготовления супов в столовой МБОУ «Лицей №3»;
4. Составление практических рекомендаций.



• **Объект:** *Супы.*

• **Предмет:** *Пища: первые блюда.*

• **Методология (Методы):**

- 1). Работа с научно-популярной, справочной и энциклопедической литературой;
- 2). Анкетирование;
- 3). Анализ технологии приготовления борща в школьной столовой;
- 4). Сравнительные и аналитические методы;
- 5). Метод проектов.





# Мой любимый суп?

Вот в чем вопрос.

- Слово «суп» вошло в русскую речь при **Петре I**, на Руси жидкие блюда называли «похлёбкой» или «варевом».
- В словаре слово «суп» объясняется так:  
«Жидкое кушанье, представляющее собой отвар (из мяса, рыбы, грибов и т.п.) с приправой из овощей, крупы и т.п.».



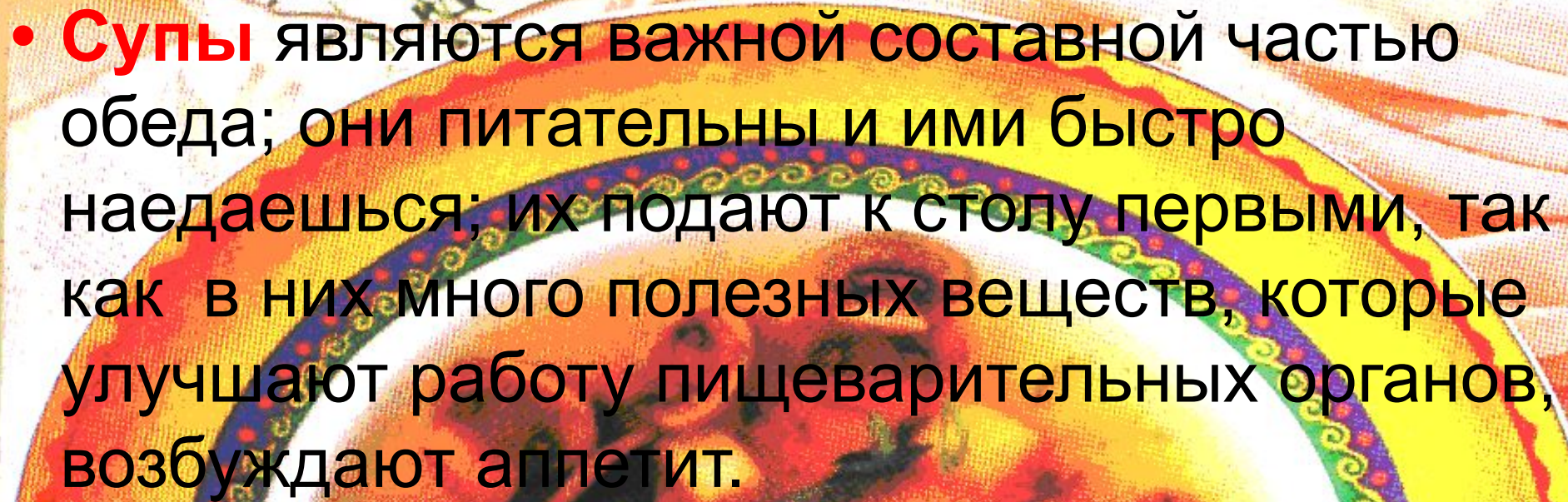
- Основой **супов** служат мясные, грибные, рыбные бульоны, овощные и фруктово-ягодные отвары, а также молоко и квас.

- **Супы** на бульонах готовят заправочные, прозрачные и пюреобразные.

- Есть даже холодные и сладкие **супы**, молочные и пивные.







- **Супы** являются важной составной частью обеда; они питательны и ими быстро наедаетесь; их подают к столу первыми, так как в них много полезных веществ, которые улучшают работу пищеварительных органов, возбуждают аппетит.

- В классе мы с ребятами решили нарисовать и устроить **«защиту»** самого любимого **супа**.

- В **«защите»** участвовали почти все ученики нашего класса.

- [Фотографии...](#)



# Мы в нашем классе на «защите» познакомились с такими супами:

- борщ;
- гороховый;
- уха;
- с гречкой;
- фасолевый;
- куриная лапша;
- из щавеля;
- овощной с фрикадельками;
- щи из свежей капусты.





Получился целый альбом наших любимых **супов**. Оказалось, что любителей горохового **супа** и борща оказалось больше.

Потом мы решили выбрать самый витаминный **суп**.

Ведь у нас в Норильске есть полярная ночь и долгая зима. Всем, и взрослым и детям, чтобы быть здоровыми нужны витамины, поэтому **суп** тоже может нам помочь в этом.

Общим голосованием **«победил» борщ**.

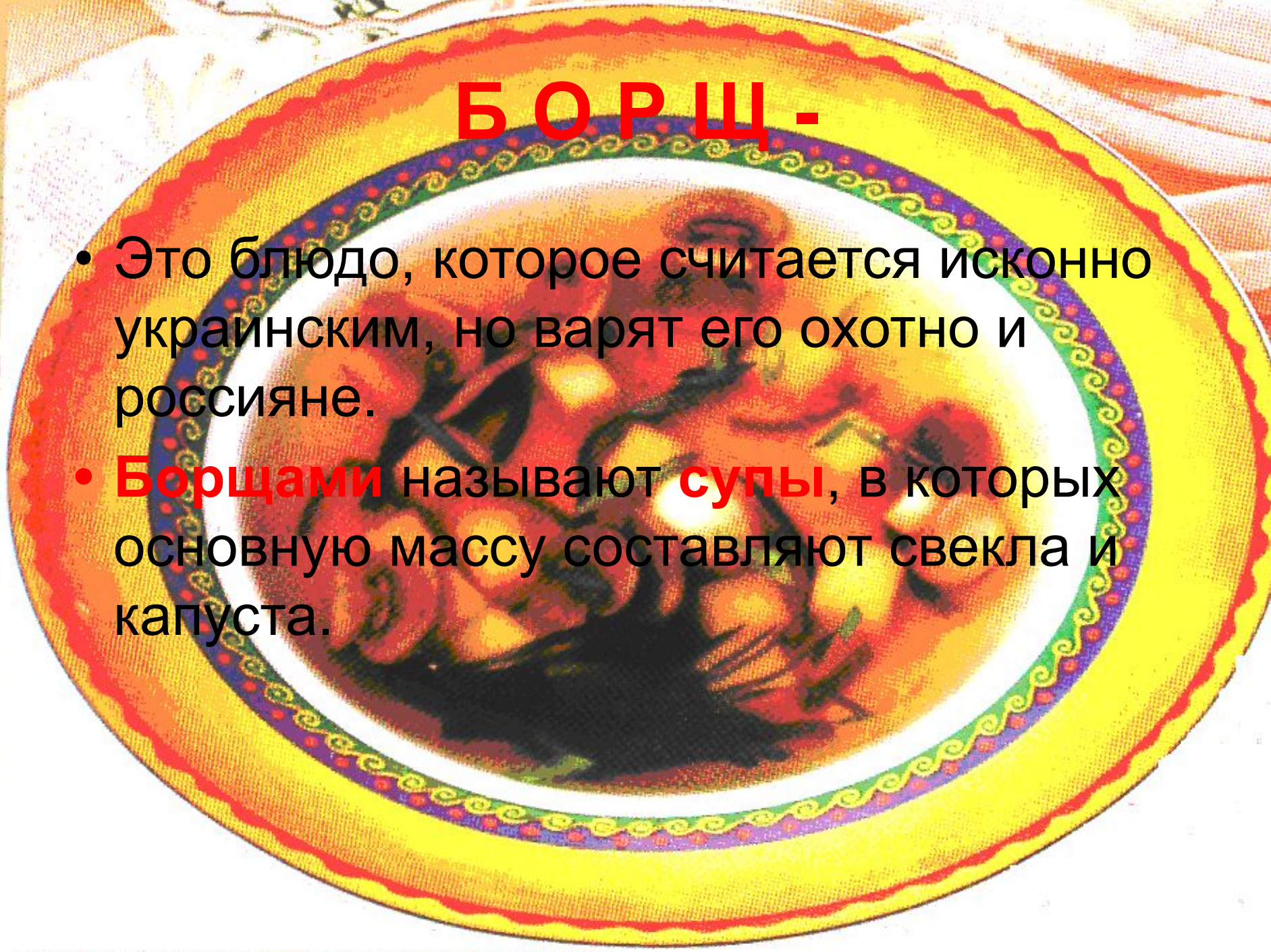
После того, как **«победил» борщ** после голосования, мы стали читать книги и узнали много интересного.

**Оказывается,**



# БОРЩ -

- Это блюдо, которое считается исконно украинским, но варят его охотно и россияне.
- **Борщами** называют **супы**, в которых основную массу составляют свекла и капуста.





Ассортимент борщей очень велик. Наиболее известны

- борщ украинский (с салом и чесноком);
- московский (с мясным набором);
- флотский (на бульоне с копченостями);
- сибирский (с фасолью и фрикадельками);
- и другие.





Если человек умеет варить хоть какой-нибудь суп, то он никогда не останется голодным.

Мы выбрали **«Борщ с фасолью»**. В этом **супе**, на наш взгляд, должно быть больше всего витаминов, потому что в нём много разных овощей, и он несложен для приготовления. Вот его мы и попытаемся «приготовить».



## Технология приготовления борща с фасолью.



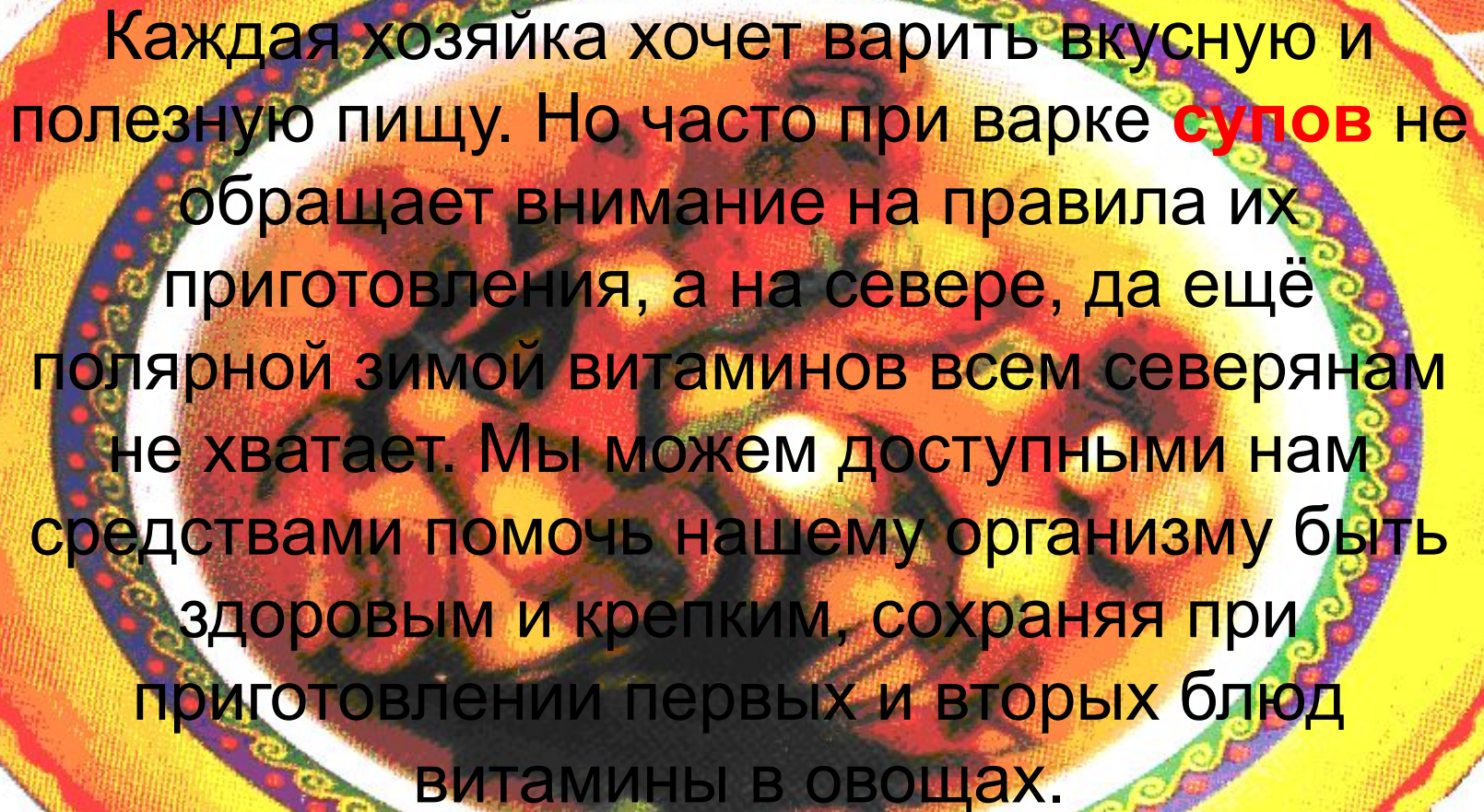


Все «борщовые» овощи попали  
в наш кроссворд

(См. приложение № 2).







Каждая хозяйка хочет варить вкусную и полезную пищу. Но часто при варке **супов** не обращает внимание на правила их приготовления, а на севере, да ещё полярной зимой витаминов всем северянам не хватает. Мы можем доступными нам средствами помочь нашему организму быть здоровым и крепким, сохраняя при приготовлении первых и вторых блюд **витамины в овощах.**

**Соблюдение этих правил поможет вам приготовить самый витаминный суп и быть всегда здоровыми, и наши желудки будут здоровы.**



# Чтобы сохранить в супе как можно больше витаминов нужно:

- Заранее не нарезать овощи для **супа**, потому что за 30 минут в нарезанных овощах разрушается почти половина витаминов;
- Излишняя варка **супа** приводит к большим потерям витаминов, особенно С;
- При варке овощи нужно закладывать в кипящую воду и варить на медленном огне при закрытой крышке;
- Длительно не хранить **суп** после его приготовления. Так, например если в готовом **супе** сохранилось 50% витаминов, через 3 часа после приготовления в **супе** остаётся их только 20 % всех витаминов, через 6 часов – 10%.
- Значительное количество витаминов теряется при повторном разогреве **супа**.
- Зелень, нарезанный чеснок лучше раскладывать непосредственно в тарелки перед подачей **супа** на стол.



# Интересное об овощах...

## Приложение № 3.

- **Картофель** – родина Южная Америка. Содержит витамины – С, РР, К, витамины группы В.
- **Капуста** – родина острова и побережья Средиземного моря. Кочан капусты – кладовая витаминов, С, РР, Е, К группы В.
- **Свёклу** – выращивали в Ассирии, Вавилоне, Иране, Армении. Содержит витамины С и РР.
- **Морковь** – выращивалась в Древнеримском государстве. Витамины А, С, группы В, РР, К, Е, фитонциды.
- **Помидоры** – родина Мексика. Витамины А, группы В, К, РР, С.
- **Фасоль** – встречается в странах Азии, Африки и Америки. Витамины А, группы В, К.
- **Лук и чеснок** – родина Средняя Азия и Афганистан. Богаты фитонцидами, витаминами группы В и витамин С.
- **Петрушка** – родина Испания и Средиземноморье. Содержит витамины С, А, К, группы В и ароматные эфирные масла.
- **Укроп** – родина восточное побережье Средиземного моря. Содержит витамины С, А, К, группы В и ароматные эфирные масла.



# Витамины ...

- При недостатке в организме **витамина А** нарушается сумеречное зрение, при котором глаза после светлого помещения не сразу привыкают к темноте. Это явление получило в народе название «куриная слепота». Ещё при недостатке витамина А медленно заживают раны, шелушится кожа, волосы становятся ломкими, ногти мягкими.
- При недостатке витаминов **группы В** наблюдается забывчивость, отсутствие аппетита, малокровие, нервные расстройства. Это касается и витамина С.
- При недостатке **витамина С** наблюдается повышенная утомляемость, воспаление и кровоточивость дёсен, медленное заживление ран.
- При недостатке **витамина РР** наблюдается бессонница, головные боли.
- Малые поступления в организм **витамина Е** способствуют развитию малокровия, преждевременному старению.
- При недостатке **витамина К** заболевают печень и желчный пузырь, разжижается кровь, медленно заживают раны.



## *Мы узнали:*

- как варить суп;
- чем интересен борщ;
- какие витамины и полезные вещества содержат овощи;
- что нужно помнить, чтобы в супе сохранилось больше витаминов;
- почему нужно есть суп;
- какие витамины находятся в овощах;
- чем полезны витамины;
- где находится родина всем нам известных растений;
- как назывались овощи раньше;
- как использовали овощные растения раньше;
- как использовать овощи для улучшения здоровья;
- и многое другое.





***Приятного Вам аппетита и крепкого здоровья!  
Мы надеемся, что наши советы Вам пригодятся.***