

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 продуктах, из которых приготовлен суп много витаминов;
- ✓ в супе много овощей;
- ✓ когда дети едят суп, они быстрее 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 библиотеку Детского дома культуры.
- Там нам выдали много книг.
- Среди них были книги о супе, об овощах, о фруктах.

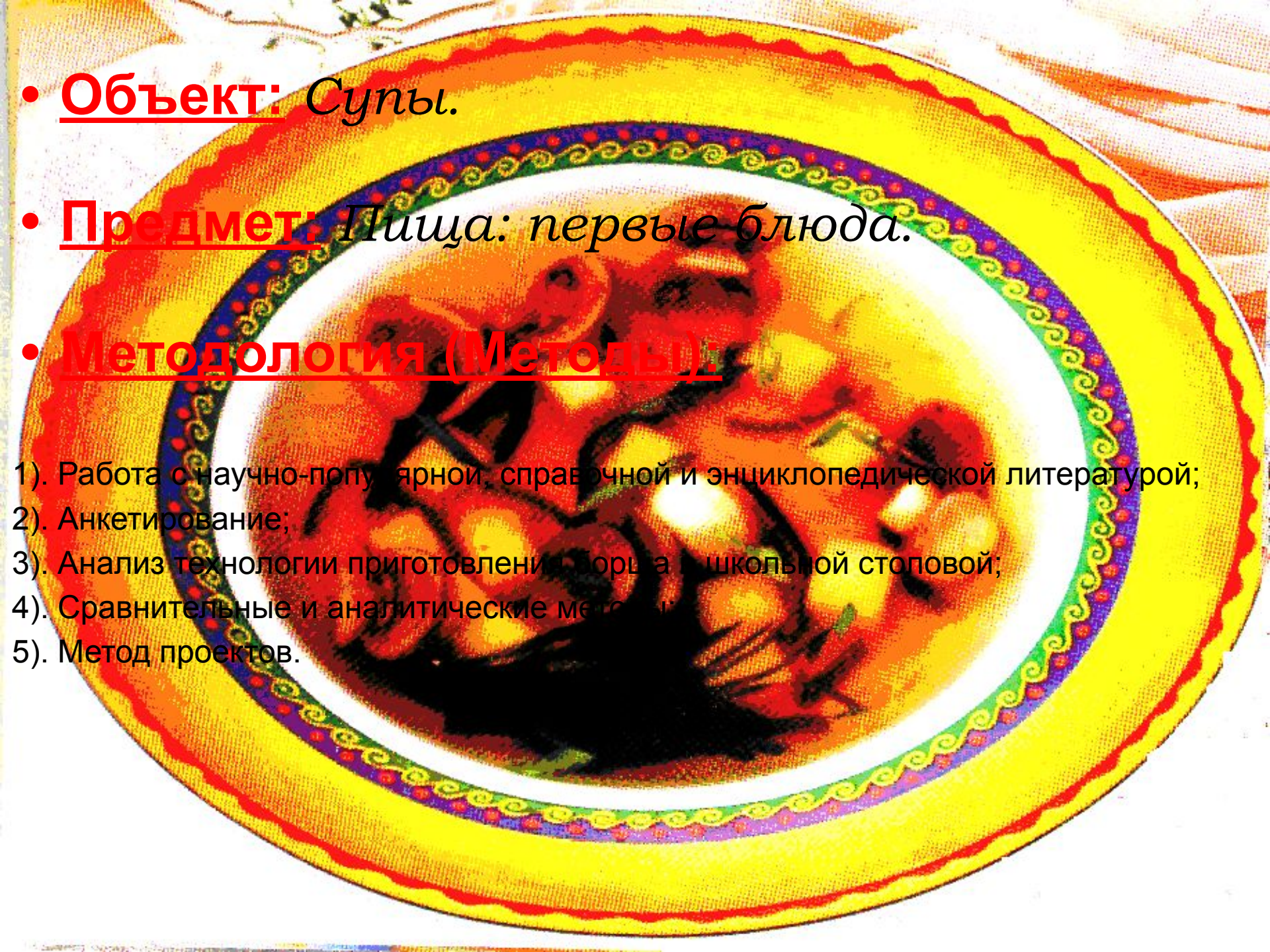
- 
- **Гипотеза:** Мы предполагаем, что суп – это полезное для организма питание, которое, благодаря витаминам, находящимся в нем, в условиях Крайнего Севера является необходимым.
  - **Цель:** Изучить состав супа и выявить его пользу для организма человека.
  - **Задачи:**
    1. Отбор и изучение материала по теме.
    2. Анализ состава супа.
    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?

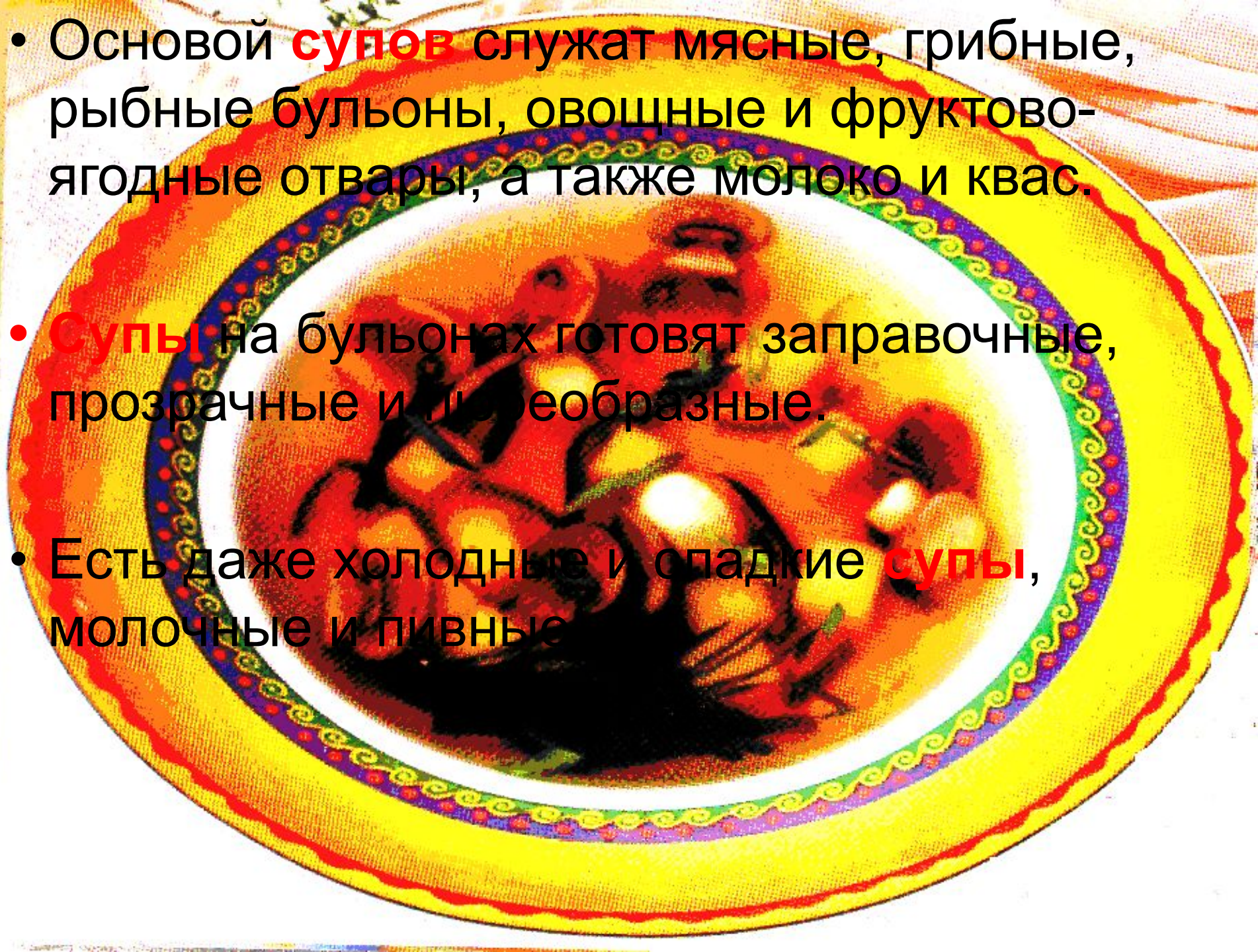
Вот в чем вопрос.

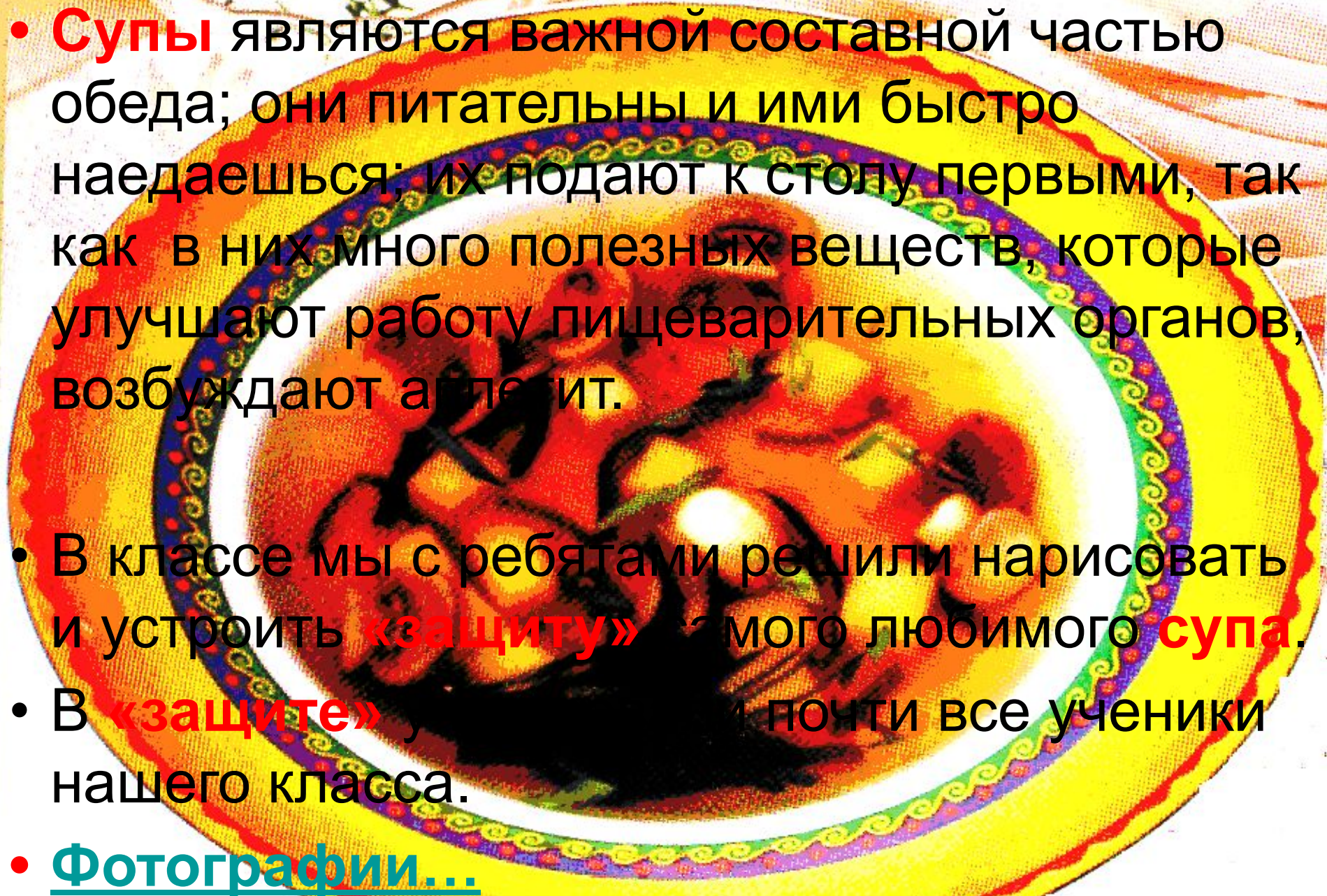
- Слово «суп» вошло в русскую речь при **Петре I**, на Руси жидкие блюда называли «похлёбкой» или «варевом».
- В словаре слово «суп» объясняется так:  
«Жидкое кушанье, представляющее собой отвар (картофеля, капусты, грибов и т.п.) с приправой из овощей, крупы и т.п.».

- 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 наедаешься; 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 поляная 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**.

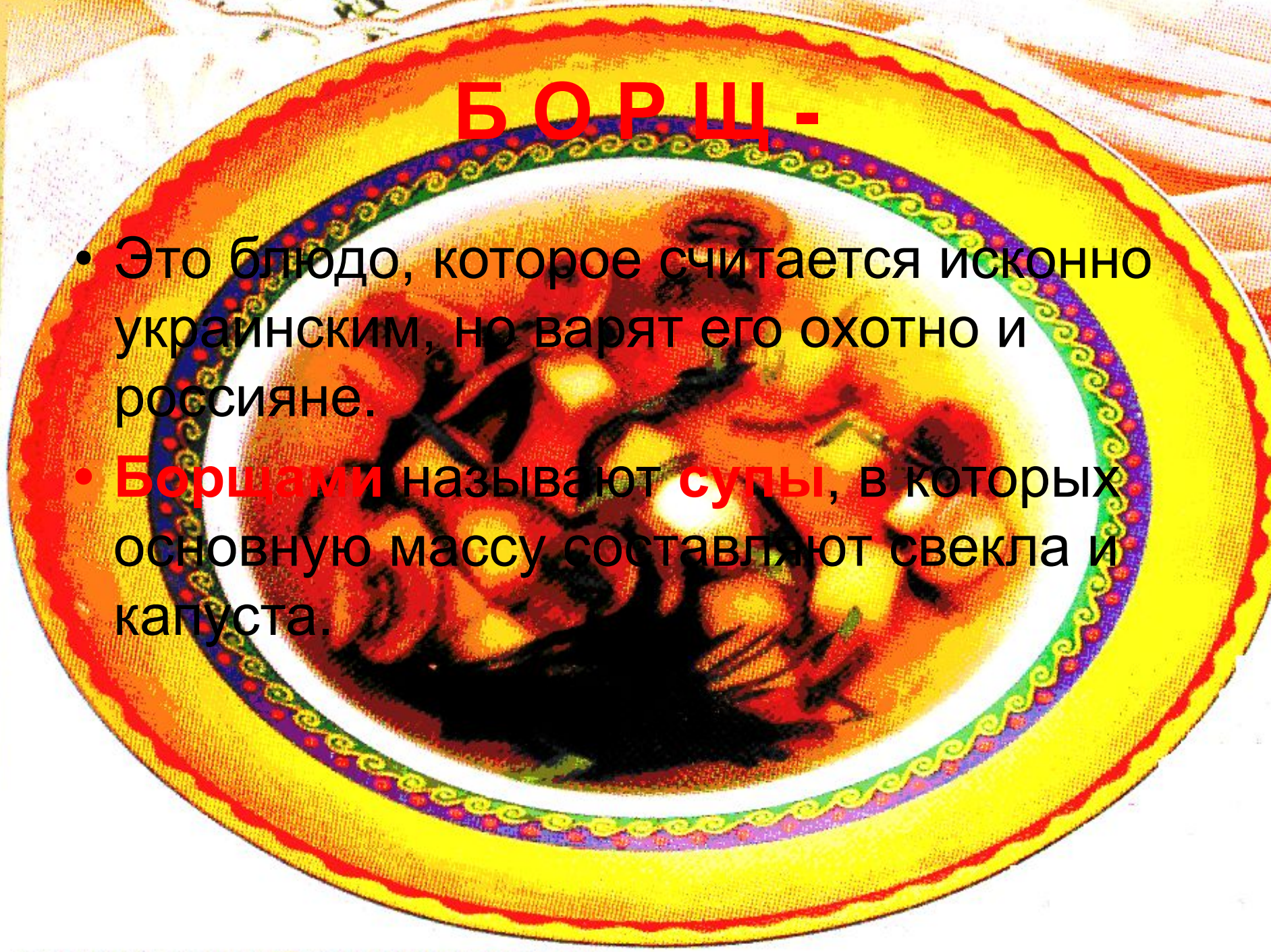
После того, как **«победил» борщ** после голосования, мы стали читать книги и узнали много интересного.

**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 сапом и чесноком);
- московский (с мясным набором);
- флотский (на бульоне с копченостями);
- сибирский (с фасолью и фрикадельками);
- и другие

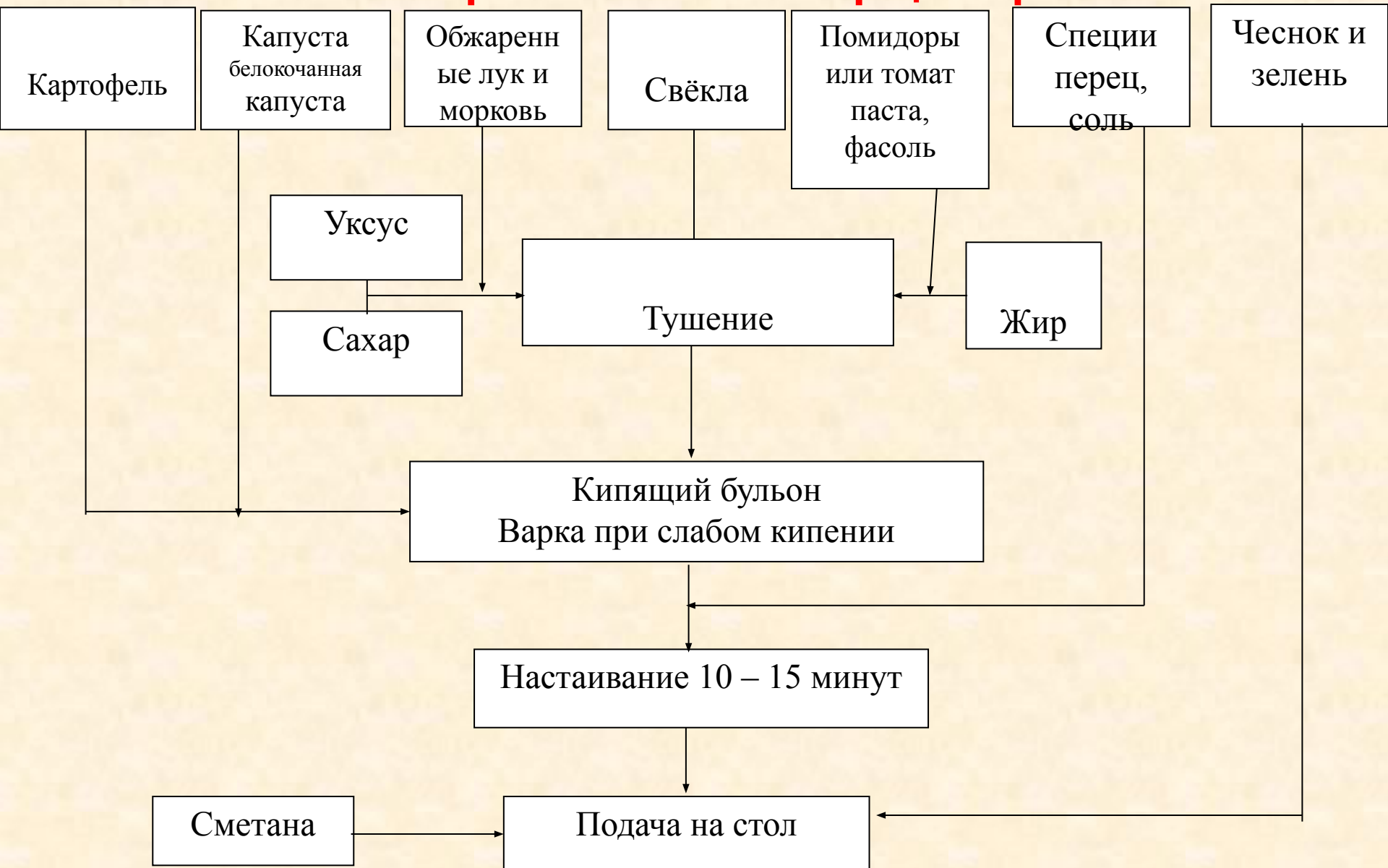


Если человек умеет варить хоть какой-нибудь суп, то он никогда не останется голодным.

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).



A bowl of soup, likely a vegetable soup, is shown. The bowl has a wide, multi-layered rim with colors including yellow, red, green, and blue. The soup inside is dark and chunky, with visible vegetables like carrots and potatoes. The text is overlaid on the bowl.

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 овощей**.

**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 30%, а 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, Р.
- **Морковь** — выращивалась в Древнеримском государстве. Витамины А, С, группы В, РР, К, 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 Средней Азии и Афганистан. Богаты фитонцидами, витаминами группы В, витамин С.
- **Петрушка** — родина Испания и Средиземное море. 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, малопровие, 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** воспаляется 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 некоторых известных растений;
- как назывались некоторые овощи;
- как использовали овощи и растения раньше;
- как использовать овощи для улучшения здоровья;
- и многое другое.



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