

## **Образовательный проект «Здоровое питание» Кулинарный праздник «Бульба-фэст»**

**Т. Н. Красулина,**  
учитель трудового обучения высшей категории

**Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства. Процесс приучения школьников к здоровому питанию длительный и не самый простой. Однако важно с детства формировать у ребенка навыки правильного, сбалансированного питания, учить его с ранних лет ответственно относиться к своему здоровью и ограничивать потребление вредных продуктов, не имеющих ценности для организма. В нашей школе уже 11 лет реализуется образовательный проект «Здоровое питание», который успешно помогает заниматься формированием культуры питания и учит школьников заботиться о своем здоровье. Предлагаю вашему вниманию материалы из опыта работы по данному проекту.**

Образовательный проект «Здоровое питание» организован совместно с международным эко-гастрономическим движением SlowFood, которое основал Карло Петрини в 1980-х годах в Италии. В настоящее время SlowFood представляет собой международную ассоциацию, объединяющую тысячи проектов, которые осуществляют миллионы людей более чем из 160 стран мира. В основе слоуфуда лежит создание заведений общественного питания, не похожих на фастфуд, а предоставляющих более здоровое питание, а также сохраняющих традиции национальной и региональной кухни, поддерживающих культуру традиционного застолья.

На протяжении многих лет ассоциация пропагандирует целостный подход к питанию, популяризирует здоровый образ жизни, поддерживает и защищает уникальные традиции питания и производство местных экологически чистых продуктов. Одно из направлений работы SlowFood – это образовательные проекты. SlowFood считает, что знания о том, откуда приходит еда, как и кем она производится, могут помочь взрослым и детям получить большее удовольствие от приема пищи, научиться ценить культурную и социальную значимость еды, а также почувствовать ответственность за свой повседневный выбор.

В 2008 году представители SlowFood предложили провести несколько гастрономических занятий в нашей школе. По отзывам детей, данные уроки вызвали восторг и желание посещать такие занятия еще и еще.

В результате нам была предложена образовательная программа «К истокам вкуса», которую мы адаптировали к нашим условиям. Рассчитана она на 3 года и ведется по четырем основным направлениям.

**Первое** – это сенсорное образование. Оно направлено на тренировку органов чувств для распознавания качественных продуктов питания. На занятиях по сенсорному образованию школьникам предлагается серия упражнений по тренировке органов чувств: вкуса, зрения, обоняния, осязания, слуха и сенсорного восприятия, а также практические игры с использованием продуктов для более близкого знакомства с их сенсорными характеристиками. На данных занятиях дети получают возможность испытать на практике реальные способности своих органов чувств.

**Второе** направление программы – практические уроки и тематические праздники. На данных занятиях школьники получают опыт организации здорового питания, учатся оценивать свежесть продуктов перед их употреблением, читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды; получают практические умения и навыки в приготовлении и оценивании качества блюд белорусской кухни и кухонь народов мира.

Также участники проекта для учащихся и учителей школы проводят тематические праздники, во время которых показывают свои артистические способности и демонстрируют кулинарные таланты. Ежегодно участницами проекта проводятся информационные минутки для учащихся 5–9 классов школы под девизом «Вкусно. Полезно. Здорово», оформляется информационный киоск в фойе школы с полезным материалом, памятками и рекомендациями о правильном питании школьников.

**Третье** направление программы – мастер-классы и встречи с производителями. На этих занятиях организовываются разнообразные встречи с пчеловодами, рыбаками, производителями травяных чаев; школьников знакомят с производством молочных продуктов в домашних условиях с последующей дегустацией; проводят мастер-классы по изготовлению макарон, домашней колбасы, фаршированию и запеканию рыбы из местных рек и озер. Акцент на этих встречах делался на использовании свежих сезонных местных продуктов, которые приятны для органов чувств, являются частью местной культуры и их потребление не наносит вреда окружающей среде и здоровью человека.

Здесь очень важно воспитание детей с помощью природы, ее даров и бережного отношения ко всему окружающему.

**Четвертое** направление – организация экскурсий с целью знакомства с агротуризмом Беларуси. Для участников проекта были организованы поездки в агроусадьбу «Полесские традиции» Нины Главацкой в Кобрине и фермерское хозяйство «Васілек» в Держинском районе Минской области. Школьники получили возможность посетить удивительные места, оформленные с национальным белорусским колоритом, познакомиться с сельским бытом, узнать, как жили белорусы в старину, посетить этнографический музей, прикоснуться к национальным культурным традициям и, конечно же, попробовать белорусские блюда и напитки.

В 2009 году мы начали работу по данной программе в нашей школе в рамках объединения по интересам «Здоровое питание», участниками которого стали 60 учащихся школы под руководством трех учителей трудового обучения. Для организации занятий было важно наладить тесное сотрудничество между учащимися, администрацией школы, родителями и местными производителями.

На протяжении первого года участники проекта вели дневники питания, чтобы иметь возможность оценить изменения в гастрономических предпочтениях. Мы понимали, что приучить детей к вкусной и здоровой пище в то время, когда ведется активная пропаганда и реклама не совсем полезных продуктов, например, чипсов, сладкой газировки, фастфуда, будет очень сложно. К тому же у всех участников проекта были уже сформированы какие-то вкусовые предпочтения в семье. Но, как показали результаты, пищевые привычки у детей изменились, они осознанно начали разделять еду на «полезную» и «вредную» для организма и нести эту информацию домой своим родным и близким.

К сожалению, не каждый человек знает даже элементарные основы здорового питания, без соблюдения которых невозможен по определению и здоровый образ жизни. И мы рады, что совместными усилиями мы можем приучить к полезному и здоровому питанию, так как дети прислушиваются к нам.

В 2010, 2014, 2016, 2018 годах нами был представлен опыт работы по данной программе на международном фестивале SlowFood в Турине, основная задача которого – популяризация здорового образа жизни и уникальных региональных продуктов, сохранение кулинарных традиций и аутентичности каждой страны, чтобы мы могли наслаждаться правильной здоровой едой и чистыми продуктами.

Поощряя здоровые предпочтения в еде сейчас, мы можем оказать огромное влияние на наших детей по отношению к еде на всю жизнь и дать им лучшую возможность вырасти здоровыми.

Предлагаем вашему вниманию одно из мероприятий, проеденное в ходе реализации проекта.

### **Кулинарный праздник «Бульба-фэст»**

#### **Цели:**

□ познакомить учащихся с историей появления картофеля в Беларуси, его питательной ценностью, технологией приготовления блюд из картофеля;

□ создать условия для творческого развития личности учащихся;

□ воспитывать позитивное эмоциональное отношение к окружающим, содействовать воспитанию культуры питания и общения.

#### **Ход мероприятия**

**Ведущая.** Здравствуйте, гости дорогие, званые да желанные! Рады видеть мы вас на нашем празднике! На нашем пиру да на застолье будет много здесь вкусностей разных. А чтоб скучать не пришлось, приготовили мы вам песни веселые, конкурсы задорные, блюда вкуснейшие. Садитесь, располагайтесь, не стесняйтесь.

*Неожиданно появляется человек, наряженный картофелем. На нем зеленый костюм, а в волосах торчат искусственные цветы картофеля.*

**Картофель.** Сюда ли я попал?

**Ведущая.** А куда вам надобно?

**Картофель.** На праздник желудка я шел, в пути заплутал, бабочками залюбовался да, видно, потерялся.

**Ведущий.** Ну, попали-то вы как раз по адресу, только кто сами будете? Что-то в списках приглашенных вы у нас не числитесь.

**Картофель.** Это кто я-то буду? Ай-й-й! А еще любители вкусно поесть называются!

Я – самый достойный из всех овощей!

Без меня не сготовить ни щей, ни борщей.

Все из вас меня сажают,

Много раз траву сбивают.

А придет едва лишь осень,

Все работы тут же бросят

И начнут меня копать

Да в кострище запекать.

Могу вам поведать немало,

Историй любых рассказать:

Моих путешествий начало,  
Как стал я людей вдохновлять.

**Ведущий.** Выходит, вы иностранец, не так ли?

**Картофель.** О да, издалека я здесь. Только уж больно понравилось мне у вас, вот я и задержался. Ну, так что, узнали меня? (*Ответы детей.*)

**Ведущий.** Правильно! Это картофель! Сегодня в гостях у нас «второй хлеб».

В некотором царстве,  
В некотором государстве,  
Не на Марсе и не на Луне,  
Жила картошечка в земле.  
Свойство царское имела:  
Накормить народ сумела.  
Словом, наша речь о том,  
Как пришел картофель в дом!  
О всех свойствах, об уходе,  
Многое должны узнать,  
А теперь пора начать...

**Ведущий.** Господин Картофель, а как же вас так далеко занесло, ведь вы, насколько я знаю, родом из древних стран Перу и Чили?

**Картофель.** О, это целая легенда. Послушайте эту историю.

### ***Справочная информация***

✓ 500 лет назад никто в Европе не знал, что есть такое растение – картофель. Но вот из дальнего плавания вернулись в Испанию корабли Христофора Колумба, отважного мореплавателя. Самым ценным грузом, который они привезли на Родину, были клубни картофеля.

✓ Но в Европе не сразу поняли, что у картошки главное – клубни. Вместо того чтобы выкопать из земли клубни, собирали с кустов зеленые шарики, что повисают на стеблях после того, как картофель зацветет. Эти горькие, несъедобные плоды картофеля ядовиты.

✓ К нам картофель прислал из Голландии в конце XVII века Петр I. Крестьяне долго не принимали заморский овощ и называли его «чертово яблоко». Их принуждали выращивать и употреблять в пищу картофель. Но крестьяне по незнанию употребляли в пищу плоды. Это привело к множеству отравлений.

✓ Помните сказку про репку? Для чего нужна была дедке большая-пребольшая репка? Чтоб накормить бабуку, внучку и всю семью. Раньше, в холодные зимы, когда посевы вымерзали, репа заменяла русскому

крестьянину хлеб. Сытная урожайная картошка вытеснила репу. Теперь уже не репа, а картошка стала для всех других народов Европы вторым хлебом.

✓ В картофеле много полезных веществ и витаминов: крахмал, сахар, белок. А вы знаете, как правильно хранить картофель? (*Ответы учащихся.*) Хранить картофель нужно в прохладном темном месте. Но если картофель полежал на солнышке, то в нем образуется сильный яд, очень вредный для здоровья человека. Это соланин.

А может, кто-то из вас еще что-то знает о моих приключениях? (*Дети рассказывают известные им события, связанные с картофелем.*)

**Ведущая.** А теперь проведем викторину «Что ты знаешь о картошке?». Я буду задавать вопрос. Кто знает на него ответ, тот поднимает руку. Выкрикивать нельзя. За каждый правильный ответ вы получаете приз (*призы раздает Картофель.*) Итак, слушаем внимательно!

1. Назовите родину картофеля. (*Перу и Чили.*)
2. Когда, откуда и кем завезен картофель в Россию? (*В начале XVII века из Голландии, Петром I.*)
3. Как называется насекомое-вредитель, поедающий ботву картофеля? (*Колорадский жук.*)
4. Съедобны ли ягоды картофеля? (*Нет, ядовиты.*)
5. Как назвать одним словом стебли и листья картофеля? (*Ботва.*)
6. О картошке, сваренной или испеченной в кожуре, говорят, что она в ... (*в мундире.*)
7. Где первый раз человек варил картофель? (*На огне.*)
8. Какую часть картофеля мы используем в пищу? (*Клубни.*)
9. Как назвать одним словом удаление сорняков и рыхление земли? (*Прополка.*)
10. В какое время произошло второе рождение картофеля в нашей стране? (*После Великой Отечественной войны благодаря картофелю наш народ сумел преодолеть голод.*)

*Далее ведущий делает анализ участия детей в викторине.*

**Ведущая.** Наш праздник продолжается. А какой праздник без песни?

### **ПЕСНЯ «БУЛЬБА»**

Ехалі ў Галандыю бульбашы спяваць,  
Пачалі Еўропу ўсю бульбай частаваць.  
Няма ў свеце больш нічога, дранікаў спячы.  
Гэты смак дапамагае ўсіх перамагчы!

Бульба – гэта супер-клас!  
Абароніць бульба нас

Ад усякай ад эпічнай трасцы,  
Бульба – гэта лад жыцця.  
Няма лепей пачуцця,  
Чым паесці смачна бульбы з мясцам.

Бульбу жараць у фрыцюры толькі за мяжой,  
З’ш такое на дэсерт, у пузе неспакой.  
Каб заўсёды быць здаровым, бульбу адвары  
І адразу вырасцеш дагары.

Бульба – гэта супер-клас!  
Абароніць бульба нас  
Ад усякай ад эпічнай трасцы,  
Бульба – гэта лад жыцця.  
Няма лепей пачуцця,  
Чым паесці смачна бульбы з мясцам.

У-у, бульба! У-у, бульба!  
У-у, бульба! У-у, бульба!

Няма ў свеце лепш нічога, дранікаў спячы.  
Гэты смак дапамагае ўсіх перамагчы!

Бульба – гэта супер-клас!  
Абароніць бульба нас  
Ад усякай ад эпічнай трасцы,  
Бульба – гэта лад жыцця.  
Няма лепей пачуцця,  
Чым паесці смачна бульбы з мясцам.  
Бульба! Бульба!

**Ведущий.** Наш «Бульба-фэст» працягнецца. Далей мы праведзем яго в два этапы: першым будуць «Картофельныя развлеченія», другім – «Картофельныя аб’ядненія».

Картошка здольна не толькі паіць чалавека, з ёю можна гуляць. В гэтым вы пераконаны, удзельнічаўшы ў конкурсах. Я запрашаю вас.

#### □ Конкурс «Составить пословицу»

На дошцы прыкрэплены картчкі з пословицамі. Картчкі разрэзаны. Перамагае той гулец, які хутка і правільна саб’ядрае пословицу.

1. Уродзіўся хлеб в оглоблю, а картошка – в колесо.

2. Ель да береза – чем не дрова, соль да картошка – чем не еда.
3. Без труда картошка не родится никогда.
4. Хорош ерш в ухе, а картошка в пироге.
5. Картошка поспела – берись за дело.
6. Картошка созреет – человека согреет.
7. Картошку копать, не руками махать.

**□ Конкурс «Угадай овощ»**

Для участия в конкурсе нужно 2 участника. Задание: нужно с завязанными глазами угадать овощи, находящиеся в корзине. Задание выполняют по очереди. Тот участник, который угадал наибольшее количество овощей, выиграл.

**□ Конкурс «Кто лишний?»**

Для участия в конкурсе нужно 6 человек. Участники встают вокруг тумбы, на которой лежит 5 картофелин. Все ходят по кругу, пока звучит музыка. Когда музыка заканчивается, надо успеть взять картошку. Кто остался без картофелины, выбывает из игры. Ведущий забирает одну из них, и игра продолжается. Тот, кто последний остался с картофелиной в руках, выиграл и получает приз.

**□ Конкурс «Сильные, смелые, ловкие»**

Кто быстрее и аккуратнее очистит картофельную кожуру. У кого длиннее спираль?

**Ведущий.** В Беларуси ценили картофель, считали его вторым хлебом и, конечно же, о нем пели частушки. *(Далее следует музыкальный номер.)*

Ставьте ушки на макушки,  
Слушайте внимательно.  
Мы споем вам про картошку  
Очень замечательно.

1. Обожаю я картошку –  
Просто объедение!  
Целый день ее я ела.  
Вот так наваждение!
2. Ах, картошечка-краса!  
Не нужна мне колбаса,  
Не хочу сосиску,  
Дай картошки миску!
3. Цветет во поле картошка.



- До чего ж красивая!  
Пойду в поле поработать,  
Я же не ленивая!
4. Посадили мы картошку,  
Колорадский жук пришел.  
Вышел дед копать картошку,  
А картошки не нашел.
5. Надо мной смеялась мама:  
«Сколько можно кушать?!».  
Я картошку обожаю,  
Как тебя мне слушать?!
6. Не иду гулять с друзьями,  
Телевизор не смотрю,  
И работайте вы сами.  
Я картошку есть люблю!
7. Мы картошку убирали,  
Я без дела не сижу:  
Папа роет, мама носит,  
Ну а я руковожу.
8. Без мундира и в мундире –  
Вся картошка хороша.  
Целый год едим картошку.  
Денег нету ни гроша.
9. Эх, картошечка сидит,  
Быстро наливается,  
А зимой во всех домах  
Варится да жарится!
10. Жили-были три соседа:  
Кролик, пес и кошка,  
Угощали каждый день  
Друг друга все картошкой.
11. Наш картофель – хоть куда:  
Вкусный, витаминный.  
Если будешь есть всегда,  
Здоровый будешь, сильный!

Перед вами сейчас  
Пели мы частушки.  
Очень просим извинить,

Коль устали ушки.

**Ведущий.** Мы подходим к конечному пункту нашего праздника «Ах, картошка – объеденье!».

Всего несколько десятилетий потребовалось картофелю, чтобы произвести настоящий переворот в белорусской кухне. Он стал необходимым продуктом, из которого готовят первые, вторые и даже третьи (десертные) блюда. Для самых любознательных у нас сегодня оформлен инфокиоск, где вы можете найти много полезных советов и рецептов блюд из картофеля, которые любят все люди.

А теперь давайте приступим к самой вкусной части – дегустации блюд из картофеля. Девочки нам сейчас представят эти блюда (*представление блюд из картофеля: картофельной запеканки, пирожков с картошкой, драников, колдунов*). Это не все блюда, которые можно приготовить из картофеля, их более 1000. Давайте вместе с гостями продегустируем ваши блюда и выберем из них самое вкусное.

*Организация дегустации блюд, по окончании которой проводится рефлексия занятия с помощью цветных фишек, которые гости должны прикрепить к корзине госпожи Картошки. Каждому дегустируемому блюду соответствует фишка определенного цвета.*

**Ведущая вместе с госпожой Картошкой.** Спасибо вам, милые дети. Надеюсь, что вы очень много узнали полезного о картофеле и полученные сегодня знания и умения пригодятся вам в дальнейшей жизни. Спасибо вам за внимание и активное участие!