

Я досліджую світ



Всім.pptx
Нова українська школа

Як харчування впливає на здоров'я людини.

Мініпроект «Старовинні українські страви».

Мета: продовжувати формування вміння культури харчування, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до здорового харчування та корисних продуктів; виховувати прагнення до здорового способу життя; розвивати увагу, мислення, мовлення.

Сьогодні
23.03.2023

Кухня - це душа народу. Вивчаючи народну кухню - краще пізнаєш характер народу, його цінності

Народна кухня українців є різноманітною: обрядова, святкова, поминальна, урочиста, лікувальна. Жирні, пісні, солодкі, гарячі та холодні, ароматні страви побутували в українців різних областей навіть у найважчі часи. На жаль, сьогодні ми дещо забули, що таке справжня домашня, корисна, здорова і смачна їжа.

Кухня - надзвичайно важливий елемент культури, який потрібно ретельно досліджувати та вивчати. Наші предки володіли надзвичайними знаннями по приготуванню найрізноманітніших страв, їх кухня була збалансованою і здоровою, вони готували з великою відповідальністю.



У лютому 2019 року туристи з різних країн світу поставили українські страви на восьме місце між кулінарним багатством Японії і Китаю.



Українці здавна вміли створити смачну і незвичайну страву із дешевих і звичайних продуктів: буряків, свинини, сала, пшеничного борошна, яєць і молочних продуктів.



Крім того, завжди окреме місце в традиційній українській кухні займали рибні страви. Давні рецепти до цих пір розбурхують розуми кухарів усього світу: карасі в сметані, судак тушкований з цибулею і часником. А ще – вареники, галушки. А узвар, компот? Ці та інші страви займають передові позиції в ресторанах Європи і Америки.



На щастя, ці страви ще користуються популярністю серед українців. Але є просто такі фантастичні страви, які, чомусь, пропадають (а то і зовсім вже пропали) зі столів наших співгромадян.

Поміркуйте та скажіть,
можливо, хтось знає одну із
стародавніх українських страв?



Сьогодні
23.03.2023

9 українських страв, про які ми почали забувати

Тетеря

Ця страва готувалася з пшона і заправлялася рідким гречаним або житнім тістом. У святкові дні тетерю готували на м'ясній або рибній юшці. А ось пісню тетерю іноді заправляли хріном з квасом. Готову страву українці приправляли товченим салом або засмажкою з цибулі на олії.



Крупник

Якщо по простому – суп з крупами. Готували крупник українці споконвіку на м'ясному бульйоні або воді – залежно від сезону й достатку господаря. У бульйон засипали гречану, перлову, пшеничну, кукурудзяну крупу так, щоб готова страва мала консистенцію дуже рідкого пюре.



Холодник

Холодний борщ на буряковому відварі або квасі, з дрібно нарізаними свіжими огірками, зеленою цибулею та іншими овочами, приправлений прянощами. У деяких регіонах країни його заправляють також кислим молоком і додають варені круто яйця. Зазвичай холодник їдять під час спеки.



Сьогодні
23.03.2023

9 українських страв, про які ми почали забувати

Пизи

Маленькі кульки з тіста, в деяких регіонах із дріжджового, гречаного, картопляного. Картопляні пизи буває, готують із вареної картоплі або із змішаної з сиром. Пизи готують як з начинкою, так і без неї.



Душенина

Ця старовинна страва готувалася з м'яса (переважно – свинини), овочів, прянощів і все це діло заправляли борошном. Слід також відзначити, що ця страва була справжньою прикрасою святкового столу – без душенини не обходилося жодне весілля та хрестини.



Книш

Книш – це житній, рідше пшеничний хліб з борошна тонкого помелу. Книшами українці обдаровували колядників, з ними відвідували родичів і кумів на різдвяні свята, їх носили діти своїм бабам-повитухам. Зараз цю страву готують зрідка, переважно на Поліссі.



Сьогодні
23.03.2023

9 українських страв, про які ми почали забувати

Зубці

Якщо простими словами, це кутя з очищених зерен ячменю та товчених і просіяних конопляних зерен. Особливо зубці любили діти – страва мала солодкуватий смак і вважалася ласощами. В кінці XIX століття, на жаль, зубці перестали з'являтися на столах українців.



Шулики

Ще ці ласощі називають ломанцями. Страва традиційна для української кухні особливо під час Медового спаса. Порізані на невеликі кусочки пшеничні коржі, залиті розведеним медом разом з тертим у макітрі маком, – у сто разів кращі від будь-яких глазурованих пластівців!



Соломаха

Основною складовою соломахи є гречане борошно, з якого розбовтують рідке тісто, вливають його у підсолений окріп і заварюють, розмішуючи. Коли соломаха готова, додають олію, а у м'ясоїд – смалець, затирають часником. Соломаха була однією з найпоширеніших страв у козацьких походах.



Чи змінюються продукти харчування зі зміною пори року? Як саме? Чому?

Величезний вплив на харчування людини здійснюють кліматичні умови проживання. Україна відноситься до континентальної зони клімату. Це означає стабільно холодну зиму, стабільно спекотне літо і невелику кількість опадів.

Тому для кожної пори року існують свої правила харчування.



Раціон харчування зимою істотно відрізняється від літнього раціону харчування.

Є декілька основних правил щодо зимового набору продуктів харчування:

- м'ясо і м'ясні продукти;
- гарячі страви і вітамінні напої;
- сезонні овочі і фрукти.

Людському організму просто необхідно споживати м'ясо і м'ясні продукти в холодну пору року. М'ясо є джерелом повноцінного білка, жиру, містить у собі комплекс мінеральних речовин.



Це час розкриття, росту та підйому. Організм прокидається від зимової сплячки, ми стаємо більш рухливими, енергія в тілі зростає.

Харчування в цю пору року повинне містити рівною мірою всі елементи: і жири, і білки, і вуглеводи, а також воду та солі, без переважаючого в будь-яку сторону.

Зелень – важливий компонент весняного харчування. Рекомендується ставити на підвіконня кілька горщиків, для різних культур – петрушки, селери, кропу та ін.



Влітку раціон повинен складатись здебільшого тих продуктів, в яких міститься багато води й мінералів і мало жирів.

Головне завдання влітку - стежити за тим, щоб не перегрітися, тому треба постійно поповнювати резерви рідини та солей в організмі. Найкраще одержувати цю рідину із сезонних овочів і фруктів. При цьому треба бути дуже обережними зі споживанням холодних напоїв, оскільки вони тільки створюють ілюзію охолодження, а насправді змушують організм виробляти ще більше тепла, щоб зігрітися.

До того ж, апетит улітку різко знижується, і його треба стимулювати - для цього добре підійдуть кислі продукти, а також пряна й ароматна їжа.



Осінь - час підготовки організму до тривалої виснажливої зими. Дуже важливо в цю пору року заpastися поживними речовинами.

В осінні місяці лікарі рекомендують їсти багато теплих овочів і злаків, а також активно використовувати спеції. Ще в їжу по можливості варто додавати цукор (або більш «здоровий» його аналог - мед), що є відмінним джерелом енергії.

Осінь – це чудовий час почати більше їсти зігріваючих страв! Саме в сезон, коли температура на вулиці знижується дуже важливою їжею є зігріваючі супи, борщі. А які смачні каші можна варити! Також варто більше пити гарячих напоїв, наприклад узварів, компотів, трав`яних відварів.



Сьогодні
23.03.2023

Поділіться своїм досвідом щодо допомоги дорослим готувати страви

Які страви ви можете приготувати самостійно?



Сьогодні
23.03.2023

Відгадайте загадки

Морква, біб і цибулина,
бурячок і капустана,
ще й картопля – шусть у горщик.
Ну й смачний ми зварим



Довго з тіста їх ліпили,
у окропі поварили,
Потім дружно ласували,
ще й сметанки додавали.



1. Коли так кажуть: «аж пальчики оближеш!». Чи можна облизувати пальці?

2. З'ясуйте, для якої їжі характерні такі характеристики. Здорова чи шкідлива така їжа?

Швидко готується, здебільшого з'їдається на ходу, цю їжу любить молодь, містить багато підсилювачів смаку, можна швидко дістати.

Шкідлива
їжа





Українська кухня
надзвичайно багата.
Борщ, сало, вареники,
галушки і багато інших
страв давно стали
візитною карткою нашої
країни в усьому світі.

Шпундра – давня українська по-справжньому народна страва: свиняча грудинка, підсмажена з цибулею на сковороді, а потім зварена в буряковому квасі разом з нарізаними буряками і заправлена борошном.



Сьогодні
23.03.2023

Домашнє завдання



**Підготуйте мініпроект
«Старовинні українські страви».
Відшукайте в додаткових
джерелах інформацію про одну
з українських старовинних
страв та рецепт її приготування.
Презентуйте дослідження своїм
рідним. Запропонуйте їм
приготувати цю страву.**

Сьогодні
23.03.2023

Домашнє завдання



П.с.80-81, проєкт.