



Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG



*Курс по сенсорному
образованию и
ответственному
потреблению*



Цель разработки курса

Данный учебный курс разработан в рамках финансируемого Европейским Союзом проекта «Совершенствование цепочки создания коллективных ценностей на территории Большого Кавказа в Азербайджане» (проект COVCHEG) в качестве части учебного комплекта, распространяемого в школах Азербайджана.

Выбор продуктов питания напрямую влияет на отдельных людей и общество в целом. Производство продуктов питания является одним из важнейших факторов, способствующих глобальным экологическим проблемам. В свою очередь, на этот сложный процесс влияют взаимосвязанные личные, социальные и экологические факторы. Значение сложившегося в детском возрасте выбора продуктов питания велико, поскольку он напрямую сказывается на здоровье взрослого человека. Сбалансированное и здоровое школьное питание может улучшить школьные успеваемость и поведение. Дети также могут оказать серьезное воздействие на модели потребления своих семей. Инновационный подход к воспитанию вкуса позволяет расширить знания о происхождении продуктов питания, методах их производства и о самих производителях, способствуя повышению осведомленности и позитивным социальным изменениям.

Предлагаемый **курс сенсорного образования и осознанного потребления** представляет собой серию из **25 уроков**, направленных на улучшение ежедневного выбора продуктов питания среди учащихся и стимулирование потребления местной продукции с помощью сенсорного обучения и практического опыта. В ходе курса ученики используют все шесть чувств, изучают происхождение и методы производства местных и натуральных продуктов, их органолептические и качественные характеристики, узнают о питании, встречаются с фермерами и принимают участие в кулинарных уроках. Предлагаемые занятия по обучению вкусу и питанию могут повлиять на то, что дети думают о еде, какие продукты они выбирают и почему.

Программа тесно связана с концепцией **местного продовольственного суверенитета**, с **социальной и экологической устойчивостью**. Особое внимание уделяется практическому опыту и развитию понятий о ценности продовольствия, занятия по сенсорному образованию напрямую связывают выбор продуктов питания со здоровьем и продовольственной безопасностью. Учитывая комплексный подход для создания перемен в выборе продуктов питания и принятие модели ответственного потребления, курс объединяет **пять различных типов уроков**, тесно связанных между собой.

Различные теоретические и практические методы применяются для достижения следующих основных **целей** курса:

- Развитие навыков и умений участников распознавать **качественную еду** (практические занятия по тренировке чувств, дегустации, теоретические занятия);
- Предоставление участникам информации и знаний о **производстве и потреблении продукции**; повышение интереса к местным производителям продуктов питания и производителям (организация встреч с поварами и производителями, посещение ферм);
- Улучшение здоровья детей и успеваемости за счет выбора **здоровой пищи** (кулинарные уроки, творческие занятия).

Ожидается, что к концу курса учащиеся будут больше заботиться о здоровье и станут более ответственными в выборе продуктов питания. Выбор детей определяется интуицией и связан с личными или групповыми интересами. Однако, влияя на этот выбор простыми и интуитивно понятными инструментами, можно изменить всю парадигму потребления пищи.

Факторы, влияющие на выбор продуктов питания:

А - ЛИЧНЫЕ (внутренние)

1. Вопросы охраны здоровья – пищевая ценность еды, химические добавки в еде, вопросы безопасности пищевых продуктов и гигиены
2. Сенсорные предпочтения – вкусовые предпочтения, внешний вид и цвет пищи, запах
3. Знакомство с едой – знакомые торговые марки, домашняя еда, страх попробовать новые продукты
4. Личные навыки – способность дегустации, кулинарные навыки

Б - ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ (внешние)

1. Сверстники и семья влияют на пищевые предпочтения: выбор друзей, которые готовят и / или дегустируют в группе, а также на семейные предпочтения в еде и привычки питания
2. Предоставление информации о продукте питания на этикетке: ингредиенты, срок годности, происхождение пищи: местное/ ремесленное или промышленное производство, реклама, информация о процессе производства продукта
3. Фильмы о процессе производства продуктов питания и потреблении
4. Наличие и доступное расстояние до киоска быстрого питания при условии ограниченного выбора еды в школе
5. Соображения по времени и удобству, участие родителей
6. Цена

Комплексная программа курса пропагандирует **здоровое, ответственное и устойчивое питание**. Занятия предлагают возможность глубоко исследовать происхождение и методы производства пищи, изучить ее органолептические характеристики, а также социальную и экономическую значимость. Полученные знания помогут участникам изменить свой собственный выбор продуктов питания и повысить осведомленность о роли каждого из них в построении будущего благосостояния для себя и своего региона.

Успех образовательного курса определяется соблюдением следующих **рекомендаций**:

1. Примите во внимание **сложность факторов, влияющих на выбор продуктов питания**, и, в частности, влияние сверстников, поскольку эффект сообучения может ограничить выбор нездоровой пищи. Включите групповые практические занятия для формирования примера поведения среди сверстников.
2. Подключите **работу с семьями**, особенно с теми, для которых доступ к более здоровым продуктам ограничен. Меры вмешательства более эффективны, когда дети и подростки обладают более широким выбором еды дома. Культивируйте семейные ценности и уделяйте внимание межпоколенческим отношениям, вовлекайте в процесс бабушек и дедушек.
3. Обеспечьте **развитие дегустационных навыков**, которые в результате приведут к расширению вариантов выбора. Благодаря играм и участию, дети смогут тренировать свои чувства и сформировать базовый словарный запас.
4. Наконец, уделите внимание **развитию кулинарных навыков** и получению **практического опыта**: кулинарные курсы, встречи с производителями, посещение традиционных и устойчивых производств для развития критического мышления. Одно только знание не означает изменения в структуре потребления продуктов питания и редко влияет на факторы выбора продуктов питания. Дети меняют свои предпочтения путем приобретения новых навыков. Развитие навыков дегустации и приготовления пищи является эффективным подходом к расширению ассортимента доступных блюд.

Курс рассчитан на учащихся последних классов начальной школы и учащихся средней школы (9-13 лет).

Для достижения наилучших результатов, советуем организовать уроки продолжительностью два часа в группах по 10-15 человек. Первые результаты заметны уже после 5 уроков, а оптимальные результаты в изменении парадигмы выбора продуктов питания могут быть достигнуты после 25 уроков, проведенных в течение одного учебного года.

Для **оценки результатов курса** предлагается анкетирование участников курса и их родителей (Образцы анкет представлены далее). Организовав анкетирование до начала курса, в его середине, и после окончания курса организаторы, участники курса и их родители смогут получить доказательства произошедших изменений.

Содержание курса зависит от **технических и организационных возможностей школы**:

- наличие оборудованных классов для приготовления пищи
- возможность пригласить поваров, фермеров, диетологов и других специалистов
- наличие школьного огорода
- формат занятий (обязательные уроки в рамках занятий по ОБЖ или технологии, внеклассная деятельность, специальный курс, разовые мероприятия)
- возможность совмещать курс сенсорного образования с другими уроками (география, биология, технология и т. д.)
- возможность посетить ферму, завод по переработке пищевых продуктов, производство промышленных продуктов питания и т. д.
- количество участвующих учителей
- возможность сотрудничества со школьной столовой (например, использовать кухню школьной столовой, использовать в меню зелень/фрукты и овощи, выращенные в школьном саду, пригласить шеф-повара, организовать выездной обед)

Программа курса

1. Сенсорное образование: Пробуем руками (Осязание)
2. Продукт: Яблоко
3. Урок кулинарии: Выпекаем вместе
4. Питание: Цвет и еда
5. Ответственное потребление: Как читать этикетки продуктов питания
6. Урок кулинарии: Готовим здоровый школьный завтрак
7. Сенсорное образование: Едите ушами? (Слух)
8. Познакомьтесь с производителем
9. Сенсорное образование: Напряги зрение! (Зрение)
10. Продукт: Красота семейства бобовых
11. Ответственное потребление: Борьба с пищевыми отходами
12. Сенсорное образование: Можете ли вы различать запахи? (Обоняние)
13. Продукт: Фильм: Двойная порция (оригинальное название – англ. Super Size Me)
14. Ответственное потребление: Справедливое животноводство
15. Сенсорное образование: Какой у тебя вкус? (Вкус)
16. Питание: Пищевая ценность продуктов питания
17. Сенсорное образование: Оркестр вкуса
18. Ответственное потребление: Еда и здоровье
19. Продукт: Сыр и молочные продукты
20. Урок кулинарии: Забытые традиционные продукты
21. Ответственное потребление: Посещение фермы

22. Ответственное потребление: Школьный сад
23. Ответственное потребление: Посещение завода по производству промышленных продуктов питания
24. Сенсорное образование: Дегустация трех видов яблок и шоколада (Мультисенсорное восприятие)
25. Заключительное творческое мероприятие

Редакционная коллегия:

Анжела Берлинго, Аннализа Д'Онорио, Анна Каньшиева, Виктория Смелкова

Научные консультанты:

Лилия Смелкова, Кристин Кизель

Перевод:

Виктория Смелкова, Анна Каньшиева, Юлия Вистунова

Дизайн (художественное оформление):

Алессия Паскетта





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

1

СЕНСОРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

—
**Пробуем
руками**
(Осязание)

**Вкусные
Уроки**



Общая цель

обеспечить простой, но фундаментальный подход для тренировки органов чувств и приобретения базового словарного запаса

Введение

Повторяющийся и всегда одинаковый вкус многих промышленных продуктов питания, злоупотребление подсластителями, усилителями вкуса и искусственными приправами ведет к постепенному уменьшению чувствительности вкуса.

Образовательные семинары по сенсорному восприятию позволят участвовать в проведении определенных экспериментов, которые помогут узнать и интерпретировать сенсорные стимулы, научиться более ответственно и вдумчиво составлять продовольственный рацион.

Упражнение 1: Сила в Руках

Этот опыт помогает оценить осязание как чувство познания мира. Участникам предлагается с помощью тактильных ощущений определить неизвестные предметы, спрятанные в закрытых мешочках.

Материалы

- 7 матерчатых мешочков
- «Таинственные» предметы: горох, кофейные зёрна, сахар, макароны, орехи, гречка, рис, бобовые и т.д для размещения в мешочках
- Форма для ответов

Процедура

1. Пронумеруйте каждый мешочек.
2. Обсудите с участниками прилагательные для описания тактильных ощущений (см. Словарь).
3. Раздайте мешочки и позвольте каждому участнику семинара пощупать находящийся внутри предмет и ответить, что содержится в каждой из коробок. Они должны пользоваться прилагаемой индивидуальной формой и отметить характерные особенности каждого предмета.
4. Каждый участник берет в руки мешочек и на ощупь пытается определить название таинственного предмета, занося в таблицу характеристики: форма, консистенция, размеры, поверхность.
5. Все вместе исследуйте полученные результаты и подведите итоги. Победителем становится тот, кто правильно определил большее количество предметов и придумал большее число определений для описания их тактильных особенностей.

ТАКТИЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	ОПИСАНИЕ
ФОРМА	
КОНСИСТЕНЦИЯ	
РАЗМЕРЫ	
ПОВЕРХНОСТЬ	
ТАИНСВЕННЫЙ ПРЕДМЕТ:	

Форма для определения продукта питания/ предмета по их тактильным особенностям

Упражнение 2: Аромат во рту: консистенция пищи

Это упражнение направлено на осознание и описание тактильных ощущений в полости рта. Цель - научить участников описанию консистенции продуктов питания и определить ее связь с приятностью продукта на вкус.

Материалы

- Два-три местных продукта, отличающихся по консистенции (сыры, хлебобулочные изделия, овощи или фрукты) в таком количестве, чтобы у всех участников был одинаковый набор продуктов для дегустации;
- Посуда, бумажные салфетки, вода;
- Форма для ответов

Процедура

1. Школьники работают в группах и проводят дегустацию, концентрируя внимание на вкусовых качествах продуктов.
2. Разделите участников на группы и дайте каждой из них по подносу с 2-3 видами продуктов различной консистенции. Предложите попробовать каждый продукт, попросите участников особое внимание обратить на тактильные ощущения во рту. Является ли поверхность шероховатой? Есть ли пузырьки? Каково состояние консистенции: тягучая, твердая, мягкая? Какое из этих качеств наиболее приятное? Попросите участников выбрать наиболее подходящие определения и вместе заполнить форму для каждого продукта. Предложите им подумать о двух-трех других продуктах питания с аналогичными тактильными характеристиками (к примеру, груша по консистенции напоминает яблоко, однако она обычно более сочная и зернистая).
3. Используйте для описания Словарь (в конце урока).
4. Если участники старше 11-12 лет, попросите их детально описать консистенцию образцов. Для этого вам необходимо ознакомить их с основными свойствами (твердость, тягучесть, эластичность, липкость, крохкость, разжевываемость, вязкость и т.д.), объяснив значение каждого слова с помощью словаря. Предложите примеры продуктов питания, в которых та или иная характеристика четко выражена (например, тягучий, как мед; твердый, как сухарь и т.д.). Предложите участникам привести свои примеры. Делают ли эти тактильные характеристики еду более или менее приятной? Может ли одно определение характеризовать одни продукты питания как приятные на вкус, а другие неприятные?
5. Дайте как можно полное описание вкусовых качеств продегустированных продуктов. Заполните таблицу. Какой из них понравился больше?
6. После заполнения индивидуальных форм выпишите все определения на доску, обращая особое внимание на те, которые чаще или реже употреблялись классом.

*Какие прилагательные помогают нам описывать плотность дегустируемых продуктов?
Попробуйте на вкус предложенные продукты и заполните таблицу:*

Продукт	Тактильные характеристики	Описание
1.	Консистенция	Сочный, хрустящий
2.	Поверхность	Ровная, шероховатая...
И т.д.		

Словарь

Консистенция может быть...

липкой, как мед; клейкой, как переваренные макароны; кремообразной, как свежий сыр; водянистой, кристаллической, хрустящей, твердой, эластичной, мучной, рассыпчатой, жилистой, ломкой, газированной, вязкой, зернистой, мягкой, жирной, дряблой, песочной, шелковистой, однородной, пенистой, пористой, сочной, нежной, маслянистой, тягучей.

Температура может быть...

ледяной, как лед; холодной, как мороженое; теплой; горячей; кипящей

Поверхность может быть...

шероховатой, гладкой, ворсистой, пористой, галечной, рифленой...





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

2

ПРОДУКТ

—
Яблоко

Вкусные
Уроки



Цели

- узнать культурное наследие, связанное с темой еды
- использовать полученные знания, чтобы понимать экологические и межкультурные проблемы
- узнать происхождение, распространение и потребление яблок на протяжении всей истории;
- развивать пищевые, агрономические знания
- узнать сезонность фруктов и овощей

Описание

Упражнение включает чтение и анализ текста, изображение яблока, дегустацию яблок.

Учебный материал

- Яблоки разных сортов (международные и местные)
- Ручка
- Цветные карандаши
- Распечатанные формы для заполнения
- Нож
- Тарелки, вилки
- Вода

Удостоверение личности яблока

Общее название: яблоко

Ботаническое название (род):
Malus domestica

Сезонность: Естественное созревание происходит с конца августа до середины октября, но яблоки можно найти в течение всего года, потому что после сбора они созревают в контролируемой атмосфере. Внимание! Различные сорта яблок имеют определенный период созревания, который также варьируется в зависимости от широты и высоты.

Отличительные особенности: Яблоко принадлежит к тому же семейству, что и чернослив и абрикосы. *Rosaceae*, подсемейство *Pomoideae*.



A - Использование на кухне

Яблоки широко используются в кулинарии, особенно в рецептах десертов (яблочный пирог, яблочный штрудель, ...). Они также используются в соленых блюдах, например, для приготовления

салатов и для сопровождения мяса. Кроме того, яблоко используется для приготовления напитков, таких как соки или сидр (алкогольный напиток, очень распространенный в северной Европе и получаемый путем яблочного брожения).

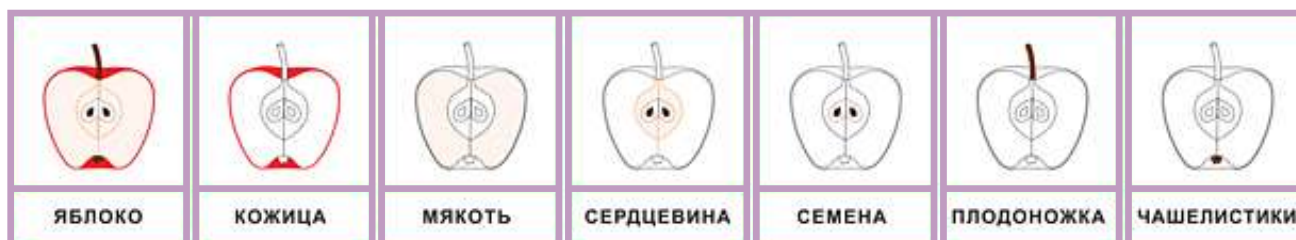
Яблоки также очень популярны в виде сушеных ломтиков, джемов и желе.

Задание 1

Спросите учеников, знают ли они какой-нибудь рецепт, основным компонентом которого является яблоко? Попросите его записать в тетради. Это также можно дать в виде подготовительного домашнего задания, и прочитать рецепты на занятии. При наличии технической возможности, можно приготовить рецепт на занятии.

В - Структура яблока

Возьмите яблоко и разрежьте его пополам. Изучите структуру яблока со студентами.



<http://www.montessori-cosmos.ru>

Задание 2

Попросите студентов завершить текст, проверьте вместе.

Обычно яблоко круглое, а его цвет варьируется в зависимости от _____, от зеленого до желтого или красного с пятнами и прожилками. _____ обычно тонкая, гладкая и плотная. Под тонкой кожей находится _____, внутри которой располагаются мелкие _____ черного цвета. _____ крепкая, крепится к плоду в углублении. С противоположной стороны находится _____.

Яблоко содержит _____ А, С и В.

С - Сорты яблок

Яблоко находится на 4-м месте среди самых культивируемых фруктов в мире (после бананов, столового винограда и апельсинов). Одной из основных стран-производителей является Китай, но яблони выращиваются во всем мире; среди основных производителей: США, Иран, Польша, Турция, Индия и Италия.

В мире насчитывается более 7500 сортов яблок, но наиболее потребляемых сортов (во всем мире!) всего 10.

Popular Apple Varieties



Braeburn



Cameo



Cox



Cripps Pink



Fuji



Gala



Golden
Delicious



Granny Smith



Honey Crisp



Jazz



Jonagold



Red Delicious

Изображение взято с сайта
www.worldwidefruits.com

Задание 3

Спросите у учеников, знают ли они какие-нибудь истории, в которых появляется яблоко? Прочитайте их в классе.

Спросите у учеников, знают ли они пословицы и поговорки о яблоке? На английском? На русском языке?

Попросите учеников вспомнить два сорта яблок местной территории, обсудите характеристики этих сортов, предложите им нарисовать их (с указанием названий)

Задание 4

Дегустация яблок

Попробуйте определить 5 характеристик, которые кажутся вам особенно значимыми для определения органолептических свойств яблока. Это могут быть понятия, имеющие отношение к вкусу, к осязательным, слуховым, зрительным ощущениям и тем ощущениям, которые регистрируются тройничным нервом.

Помогите себе, попробовав по кусочку от каждого яблока (у вас в распоряжении 2 минуты).

Описание

Для описания простых, но в то же время достаточно полных характеристик, предложите ученикам выбрать 5 следующих свойств: кислота, сладость, сочность, хрусткость и ароматность.

- Разделите учащихся на группы по 2-4 человека, предложите им яблоки для дегустации в достаточном количестве.
- Попросите их установить, какой яблоко наиболее кислое, какое наиболее сладкое, какое наиболее сочное, какое самое хрустящее и какое обладает самым интенсивным ароматом, при этом необходимо в соответствующих клетках карточки ставить крестики.
- Сравните результаты у разных групп.
- Выберите вместе яблоко с наиболее выраженными отдельными характеристикам. Какое яблоко самое гармоничное? Какое яблоко больше всего понравилось участникам дегустации?

Сорт яблок	
Кислота	
Сладость	
Сочность	
Хрусткость	
Ароматность	

Форма для определения характеристик яблок

Дополнительная информация

Историческая справка

Первые следы яблок, использованных человеком, были обнаружены в Европе в населенных пунктах неолита в Германии и северной Италии.

Происхождение яблони связано с Казахстаном, где находится город Алма-Аты, что означает «отец яблок». Это растение прибыло по Средиземному морю и Шелковому пути через семена, которые вместе с фекалиями и остатками пищи, путешествовали на этом пути.

Мифы и легенды

Яблоко всегда было связано с мифами (греческий миф о «яблоке раздора», который вызвал Троянскую войну) и символическая связь с чувством любви.

Даже в сказках яблоко считается волшебной пищей, например сказка Гриммов о Белоснежке, где яблоко вызывает кажущуюся смерть Белоснежки, но которая на самом деле просыпается благодаря поцелую его любимого.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

3

УРОК КУЛИНАРИИ

—
*Выпекаем
вместе*

*Вкусные
Уроки*



Главная цель

содействовать пропаганде здорового образа жизни среди учащихся, обучая их основным навыкам продовольственной безопасности, ответственному выбору продуктов и приготовлению пищи.

Задачи

- научиться соблюдать правила продовольственной безопасности
- овладеть навыками приготовления пищи и повысить уверенность детей в способности готовить питательную пищу для себя лично и своих родственников
- вовлечь студентов в занятия для получения положительных сенсорных впечатлений
- определить личные предпочтения в еде

Опыт 1: Выпекаем «Унла-Нан»

Подготовка

В центре урока – изучение местной традиционной выпечки. Предлагается, по возможности, приурочить занятие к местному празднику, где выпечка тесно связана с местной культурой.

В начале урока расскажите о роли выбранного продукта в местной культуре, найдите связанные с ним пословицы и сказки, попросите учеников поделиться семейными традиционными рецептами.

При приготовлении разных видов теста стимулируются тактильные ощущения. Более того, данный практический опыт позволяет наблюдать, как консистенция теста изменяется на разных этапах замешивания.

В процессе приготовления проанализируйте важность качества ингредиентов, также вы можете выбрать ингредиенты совместно с учащимися.

Попросите школьников поделиться своими воспоминаниями, связанными с рецептом. Выясните, является ли список ингредиентов одинаковым для всей территории страны или существуют региональные вариации. Попробуйте, по возможности, приготовить два варианта выпечки: один с обычными ингредиентами из супермаркета, второй – с «здоровыми» или домашними продуктами: домашнее масло, мука с мельницы, сахар-сырец.

Предлагаемый рецепт: **«Унла-нан»**

Ингредиенты:

- 350 гр. сливочного масла
- 500 гр. муки
- 250 гр. сахара

Способ приготовления:

Доведите до кипения сливочное масло на среднем огне. Добавьте муку и сахар. Очень быстро замесите тесто. Снимите с огня и руками слепите любые геометрические фигурки (обычно квадраты) и положите их на противень. Выпекайте до готовности средне разогретой духовке 2-3 минуты.

Опыт 2: Оценка порога восприятия сладкого вкуса

Проведение данного опыта возвращает нас к теме индивидуальной чувствительности к вкусам, расширяя тематику предыдущего опыта и уделяя основное внимание сладкому вкусу. Порог восприятия различных вкусов может значительно варьироваться от человека к человеку. Это объясняет, почему некоторые люди находят определенное блюдо безвкусным или чрезмерно соленым, а для других оно приправлено идеально. Воспользуйтесь возможностью еще раз

подчеркнуть влияние пищевых привычек на чувствительность, отметив, что тот, кто потребляет большое количество снеков, сладостей или промышленных продуктов, в которых обычно много сахара или соли, менее чувствителен к вкусам.

Материалы

- 100 г сахара
- 6 литров слабоминерализованной воды
- 1 пипетка или шприц емкостью 25 мл.
- 10 маленьких стаканчиков для каждого участника
- 9 чистых бутылок одинакового размера
- 1 кувшин
- 1 большая ложка
- Бумага и карандаши, оценочная анкета для каждого
- чистый плакат для сбора результатов

Метод работы

- Приготовьте растворы, увеличивая концентрацию:
- Приготовьте базовый раствор в кувшине, растворив 100 г сахара в 1 л воды.
- Наполните в каждую из 9 бутылок 500 мл воды. С помощью пипетки или шприца удалите 2,5 мл воды из первой бутылки и влейте тот же объем основного раствора. Повторите действие с другими бутылками, удалив по очереди 5, 7,5, 10, 12,5, 15, 20 и 22,5 мл воды и заменив ее тем же объемом основного раствора. В результате получится девять растворов с возрастающей концентрацией: 0,5, 1, 1,5, 2, 2,5, 3, 3,5, 4 и 4,5 г/л.
- Пронумеруйте их в порядке возрастания концентрации от 1 до 9. Пронумеруйте стаканчики от 0 до 9. Заполните чашку 0 чистой водой, а остальные соответствующими растворами.
- Пробуйте образцы по порядку. Ученики, зная лишь то, что первая чашка содержит чистую воду, должны угадать вкус и заполнить предоставленную анкету.
- После завершения опыта, обсудите результаты и сделайте классификацию индивидуальных порогов восприятия. Подумайте о взаимосвязи между этими данными и выбором продуктов питания. У кого самый низкий вкусовой порог восприятия сладкого в группе? Каковы его или ее пищевые привычки?

Номер образца	Наименование вкуса	Интенсивность
0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

Индивидуальная оценочная анкета для теста на порог восприятия сладкого вкуса.

Образец 0 содержит чистую воду. В графе «Название вкуса» напишите «вода», если вкус образца не отличается от вкуса образца 0, или «?», если вкус не узнаваем. Если вкус четко ощущается, напишите название вкуса.

Дополнительный опыт: Подсластители

Подготовьте несколько подсластителей (белый сахар, коричневый сахар, мед, кленовый сироп, фруктоза и т. д.). Сравните их вкусы с помощью дегустации и обсудите различное применение подсластителей на кухне. Найдите информацию об их происхождении и производстве. Подготовьте большой плакат, подытоживающий все собранные данные.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

4

ПИТАНИЕ

Цвет
и еда

Вкусные
Уроки



Справочная информация

Потребление растительной пищи является основополагающим среди основных рекомендаций Всемирной организации здравоохранения по поддержанию правильного образа жизни. Фрукты и овощи являются основой здорового и разнообразного питания: содержащаяся в них вода, витамины, минералы и клетчатка гарантируют нашему организму полноту жизненных сил и здоровья, укрепляют иммунную систему и снижают риск метаболических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Употребление в пищу свежих и красочных фруктов и овощей помогает бороться со свободными радикалами (вредными молекулами, которые ежедневно атакуют наши клетки), ответственными за дегенеративные заболевания и процессы клеточного старения. Кроме того, благодаря клетчатке, фрукты и овощи регулируют кишечный тракт и дают чувство сытости. Природа предлагает нам все, что нам нужно, именно сочетание различных веществ, присутствующих в пище, оказывает благотворное влияние на наш организм: если эти элементы выделены в искусственных соединениях (добавках), они могут не иметь таких же положительных последствий. Фактически, в здоровых условиях наш организм не нуждается в добавках питательных микроэлементов, достаточно питаться как можно разнообразнее фруктами и овощами.

Цели

- описать простые явления повседневной жизни, связанные с жидкостями, едой и движением
- определить свойства материалов,
- выполнять простые эксперименты
- выдвигать гипотезы, объяснения наблюдаемые явления, экспериментировать и интерпретировать результаты на основе простых моделей строения вещества;
- наблюдать и описывать ход реакций и полученные продукты.
- расширить свой лексический запас,

Опыт 1: Съедобная радуга

Этот опыт поможет школьникам проследить и осознать разнообразие блюд.

Каковы основные цвета фруктов и овощей? Найди их!

КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ	БЕЖЕВЫЙ
ЗЕЛЕНый	БЕЛый	КОРИЧНЕВый
СИНИЙ / ФИОЛЕТОВый	ОРАНЖЕВый	РОЗОВый

Проведение опыта

Разделите класс на группы по 4-5 человек. В течение 10 минут группа должна вспомнить цвета радуги и написать их в строках и указать названия продуктов с соответствующим цветом. Затем каждая группа по очереди читает продукты, а остальные вычеркивают их из своего списка. Победит группа с максимальным количеством оставшихся названий

Опыт 2: Цвет = Защита

Каждый пигмент имеет соответствующий цвет и особую функцию, которую он выполняет в нашем организме. Для каждого цвета напишите и нарисуйте не менее 3 примеров фруктов и овощей.

ОПИСАНИЕ

Здесь указана информация о пигментах, которые в некоторых фруктах и овощах «преобладают» над другими и, следовательно, придают характерный цвет. Подумайте вместе с детьми о том, что если фрукты или овощи кажутся нам определенного цвета, это не значит, что они обладают только одним пигментом. Например, зеленый цвет хлорофилла маскирует желто-оранжевый каротин, который можно сделать видимым в процессе экстракции.

Как правило, у большинства листьев цвета, подавленные зеленым, видны в осенний период, когда присутствующий внутри хлорофилл уменьшается, а оранжевый желтый цвет каротина и других пигментов, обычно скрывааемый зеленым цветом хлорофилла, становится видимым.

Пигменты	ЦВЕТ	Для чего служит	ПРИМЕРЫ	Нарисуйте!
Ликопин	Красный	Кожа и зрение	- - -	
Антоцианы	Фиолетовый	Сосуды и зрение	- - -	
Хлорофилл	Зеленый	Легкие, кости, сердце	- - -	
Без пигментов	Белый	Мозг и кровообращение	- - -	
Каротины Ксантофиллы	Желтый оранжевый	Кожа и зрение	- - -	

Опыт 3: Найдём пигменты!

Подготовка опыта

За день до опыта, возьмите свежие листья петрушки, раздавите их в ступке, положите в банку с этиловым спиртом и закройте крышку. Оставьте настаиваться на ночь.

Описание

Опыт включает в себя наблюдение за содержимым банки: после ночи настаивания спирт приобретает зеленый цвет, а листья обесцвечиваются. В течение ночи алкоголь заставляет зеленый пигмент хлорофилл выделяться из листьев.

Затем следует выполнение хроматографии на хлорофилле, методики, которая позволяет нам находить отдельные вещества в сложном веществе. Необходимо отделить хлорофилл от листьев петрушки и перелить хлорофилл в пробирку, пропустив жидкость через фильтровальную бумагу. После переливания хлорофилла в стеклянный контейнер вставьте полоску абсорбирующей бумаги в жидкость, удерживая ее вертикально.

Следуя свойству, называемому капиллярность, жидкость поднимается вдоль бумаги: таким образом,

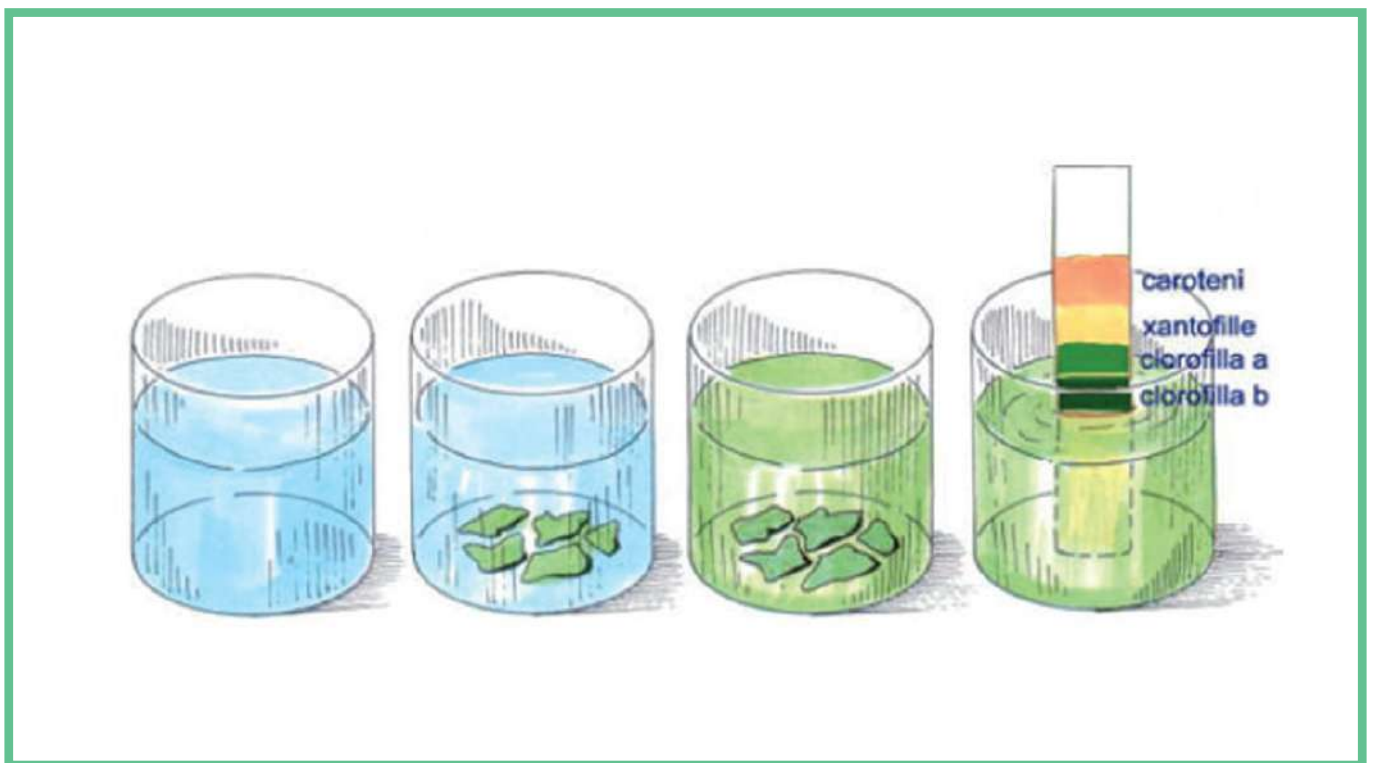
можно изолировать различные вещества, присутствующие в растворе, используя различную скорость движения отдельных растворенных веществ в пористой среде. Можно будет наблюдать образование полос разных цветов, что доказывает, что хлорофилл на самом деле представляет собой смесь зеленых пигментов (хлорофилл) и желтых и оранжевых пигментов, ксантофиллов и каротина. Присутствие других пигментов помимо хлорофилла объясняет причину изменения цвета листьев в течение срока жизни.

В клетках листьев обнаружены каротиноиды (оранжевые пигменты), которые, остаются невидимыми под зеленью хлорофилла, способного захватывать энергию солнца.

Материалы

Для подготовки: стеклянная банка с пробкой, этиловый спирт, листья петрушки, ступка.

Для выполнения хроматографии: раствор хлорофилла, извлеченный из листьев, фильтровальная бумага, абсорбирующая бумага, пробирки, стеклянная тара.



Ключевые слова для запоминания

ПИГМЕНТ
ХЛОРОФИЛЛ
ХРОМАТОГРАФИЯ
КАПИЛЛЯРНОСТЬ
РАСТВОР
КСАНТОФИЛЛЫ И КАРОТИНЫ
ЭКСТРАКЦИЯ





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

5

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

Как читать этикетки продуктов питания

Вкусные
Уроки



Главная цель

Помочь детям принимать правильные решения при выборе ежедневного рациона питания в рамках глобальной задачи по содействию осознанному выбору в пользу более чистой и здоровой пищи. При выполнении упражнений основное внимание уделяется содержанию сахара в пище: ученики знакомятся с продовольственными этикетками и изучают истинное количество сахара в различных продуктах.

Задача

Научиться расшифровывать информацию на упаковке и критически анализировать этикетки продуктов питания.

Опыт 1: Учимся читать этикетку

Материалы

15 чистых пустых упаковок от продуктов питания

Метод

Этикетки продуктов питания содержат полезную информацию, которая помогает делать правильный выбор. На этикетке также указано, содержится ли в составе продукта ингредиент, которого вам следует избегать. Информация о пищевой ценности помогает сравнить содержание питательных веществ в аналогичных продуктах и выбрать тот, который соответствует потребностям потребителей.

- Покажите и раздайте упаковки учащимся, обсудите вместе ответы на следующие вопросы: Какой продукт им понравился бы? Почему? Что изображено на упаковке? Спросите, читают ли они этикетки продуктов питания?
- Проанализируйте этикетки. Они содержат следующую информацию:
 1. Название продукта
 2. Имя производителя
 3. Ингредиенты
 4. Объем/ Вес
 5. Пищевая ценность
 6. Срок годности
- Работая в паре, ученики анализируют этикетки и заполняют таблицу, объясняя значение каждой части этикетки.

Название продукта	
Имя производителя	
Происхождение продукта	
Список ингредиентов	
Количество / вес	
Пищевая ценность (калории, жир, белок и т. д.)	

Срок годности	
Торговая марка	
Протокол регулирования производства	
Адрес производителя	
Рекламные заявления о питательности или пользе продукта (Пример: «Без холестерина!»)	
Информация о хранении	
Другое: _____	

- После выполнения задания попросите группу найти продукт с меньшим количеством калорий на 100 г, наибольшим количеством калорий на 100 г, продукт, произведенный в самом близком или отдаленном регионе, продукт с самым коротким или самым длинным списком ингредиентов и т. д.

Опыт 2: Использование цвета в рекламе

Материалы

- Вырезки из журналов с рекламой еды или этикетками (можете попросить учеников принести этикетки из дома)
- Ножницы
- Клей
- Бумажные плакаты
- Попросите учеников подготовить вырезки из рекламы и этикеток продуктов питания, затем расположите их с учетом цветовой гаммы.
- Сделайте плакат, используя собранный материал. Какая цветовая гамма преобладает? Что это значит?

Опыт 3: Сколько сахара содержится в напитках?

Цель

Участники смогут использовать информацию на этикетках для определения количества сахара в некоторых распространенных напитках.

Материалы

- 7 упаковок напитков с указанием содержания сахара: например, безалкогольный сладкий напиток, энергетический напиток, чай со льдом, нектар, сок, молочный напиток, молоко, вода
- 1 кг сахара
- Большие бутылки или чашки, которые могут вместить 500 мл воды (по одной на каждую группу из 4-5 учеников)
- Бумага и карандаши
- Чайные ложки – по одной на каждую группу учеников

Метод

Часть 1

- Покажите ученикам фотографии / упаковку различных напитков и попросите их угадать количество чайных ложек сахара в напитке.
- Изучите вместе этикетки продуктов, где указано количество сахара.
- Возьмите 1 кг сахара и попросите студентов насыпать количество сахара соответствующее фотографии / упаковке напитка. Примечание: 1 чайная ложка сахара без горки соответствует 5 гр.
- Попросите студентов подсчитать, сколько сахара потребляет человек, выпивающий 1 бутылку (500 мл) безалкогольного напитка каждый день в течение года. Ответ: 1 банка безалкогольного напитка содержит 50 г сахара. В течение года человек потребляет на 18,2 кг сахара больше, просто выпивая бутылку сладкой газировки в день.

Часть 2

- Во второй части студенты узнают, сколько необходимо сахара, чтобы добиться сладости напитка.
- Разделите участников на группы по 4-5 человек, поручите каждой группе работать с определенным напитком. Раздайте каждой группе по 500 мл воды, сахар, чайные ложки.
- Попросите участников положить столько чайных ложек сахара, сколько необходимо, чтобы вода стала такой сладкой как напиток, с которым они работают. Хорошо перемешайте до полного растворения.
- Попросите одного ученика из каждой группы попробовать приготовленную таким образом подслащенную воду. Вы можете взять маленькие стаканчики / чашки и попросить попробовать подслащенную воду каждого из участников. Предложите членам группы обсудить вкус подслащенной воды.
- Попросите разных учеников из каждой группы представить данные о том, сколько чайных ложек сахара было добавлено в воду и какой вкус получился в результате.

Полезно знать

Всемирная организация здравоохранения рекомендует

В руководстве ВОЗ взрослым и детям рекомендуется сократить свое ежедневное потребление свободных сахаров до 10% от суммарного энергопотребления: примерно 50 г в день для взрослого. Свободные сахара – это моносахариды (например, глюкоза, фруктоза) и дисахариды (например, столовый сахар), добавляемые в пищевые продукты и напитки производителями, и сахара, естественно присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков. Руководство ВОЗ не касается сахаров в свежих фруктах и овощах, а также сахаров, естественно присутствующих в молоке, в связи с отсутствием фактов о неблагоприятных последствиях потребления этих сахаров.

Значительная часть сахаров, потребляемых сегодня, “спрятаны” в переработанных пищевых продуктах, которые обычно не считаются сладкими. Например, в 1 столовой ложке кетчупа содержится примерно 4 гр. сахара.

Чрезмерное потребление сахара является ключевым фактором в развитии избыточного веса и ожирения, кариеса и диабета.

Что представляет из себя подробная этикетка?

Слоу Фуд предлагает введение новой подробной этикетки, являющейся небольшой революцией в мире информации о продуктах питания. Кроме сведений, предусмотренных законодательством,

подробная этикетка (контрэтикетка) содержит сведения о производителе, компании, использованных сортах растений или породах животных, технике выращивания, разведения и обработке, условиях содержания животных и месте происхождения.

Поделиться историей продукта – единственный способ подтвердить качество.

Пример подробной этикетки проекта Президия Слоу Фуд Анчоусы Менаика

Menaica Anchovies

The Presidia are Slow Food projects that protect quality, artisanal products made using traditional practices. www.slowfoodfoundation.com

Menaica Anchovies

"Alici di Menaica"
Laboratorio e punto vendita
Via Lungomare C. 31
84066 Marina di Pisciotta (SA)
Tel. + 39 347 4439100
www.alicidimenaica.it
a.tartana@gmail.com

Narrative Label
Pisciotta and the fish are caught in the gulfs of Sapri and Agropoli, in the province of Salerno.

Product
Menaica anchovies are named after an ancient fishing technique that uses nets called menaica or menaide, known in the past as minaiuca. Salted Menaica anchovies have a pale, pinkish flesh, an intense fragrance and a delicate flavor.

Fishing technique
From April to July, when the sea is perfectly calm, nine fishermen (Gerardo Cammarano, Giuseppe Cammarano, Pasquale Cammarano, Raffaele Cammarano, Vito Cammarano, Francesco Coppola, Carmine Fedullo, Severio Greco and Vittorio Rambaldo) catch the anchovies at night, using highly selective methods. The largest anchovies are caught in the holes of the menaica nets.

Processing
The bled and gutted anchovies are washed in brine and arranged in layers inside chestnut-wood containers, trezzarole, alternated with layers of medium-grain Trapani salt. The containers are then closed with a wooden circle, the torpagno, which is weighed down with stone weights called egliarelle.

Aging and packaging
The trezzarole are left for at least three months in the magazzino, cool, damp spaces where the boats used to be kept. The anchovies are then packed into terracotta containers and sold.

Place
The processing workshop is in Marina di Pisciotta.

The narrative label is a Slow Food project and describes the product, its producer and the production process.

Анчоусы Менаика

Производственный цех и магазин

Via Lungomare C., 31
84066 Marina di Pisciotta (SA)
Тел. + 39 347 4439100
www.alicidimenaica.it
a.tartana@gmail.com

Продукт

Название анчоусов Менаика происходит от древней техники рыбалки, в которой используются сети менаика или менаиде, известные в прошлом как минаика. Соленые анчоусы Менаика отличаются бледной, розовой мякотью, интенсивным ароматом и тонким вкусом.

Местонахождение

Цех по переработке находится

в Марина-ди-Пишотта, а рыба вылавливается в заливах Сапри и Агрополи в провинции Салерно.

Техника рыбалки

С апреля по июль, когда море совершенно спокойно, девять рыбаков (Джерардо Каммарано, Джузеппе Каммарано, Паскуале Каммарано, Раффаэле Каммарано, Вито Каммарано, Франческо Коппола, Кармине Федулло, Саверио Греко и Витторио Рамбальдо) ловят анчоусов по ночам, соблюдая жестко определенные правила. Самые крупные анчоусы попадают в сети менаика.

Переработка

Отобранные и выпотрошенные анчоусы промывают в рассоле

и укладывают слоями в бочки из каштанового дерева, *треццароле*, пересыпая слои солью из Трапани с крупинками среднего размера. Сверху бочки кладут деревянный диск, *темпаньо*, на который помещается каменный груз, называемыми *алиарелле*.

Дозревание и упаковка

Треццароле оставляют по крайней мере на три месяца в холодных влажных помещениях, которые ранее служили хранилищем для лодок. Затем анчоусы упаковывают в глиняные горшочки и продают.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

6

УРОК КУЛИНАРИИ

—
*Готовим
здоровый
школьный
завтрак*

*Вкусные
Уроки*



Главная цель

содействовать пропаганде здорового образа жизни среди учащихся, обучая их основным навыкам продовольственной безопасности, ответственному выбору продуктов и приготовлению пищи.

Задачи

- научиться соблюдать правила продовольственной безопасности;
- овладеть навыками приготовления пищи и повысить уверенность детей в способности готовить питательную пищу для себя лично и своих родственников;
- вовлечь студентов в занятия для получения положительных сенсорных впечатлений;
- определить личные предпочтения в еде

Дополнительная информация

Бутерброд

(нем. *Butterbrot* — хлеб с маслом) — блюдо, представляющее из себя ломтик хлеба, на который положены дополнительные пищевые продукты (причем не обязательно масло). Существует огромное количество видов бутербродов — от классических с маслом, колбасой или сыром до многослойных творений из различных сортов мяса, овощей, зелени и изысканных соусов. От сэндвича бутерброд отличается тем, что содержит лишь один кусок хлеба (в то время, как у сэндвича начинка зажата между двумя кусками хлеба). Бутерброды широко распространены, так как они быстры в приготовлении и удобны в переноске. Проводятся конкурсы бутербродов, в которых участвуют повара-профессионалы.

Семена

играют важную роль и в кулинарии: тыквенные, льняные и подсолнечные семечки, лесные, кедровые и грецкие орехи, миндаль – ценные антиоксиданты. Они богаты белками и жирами, что делает их незаменимыми. Не стоит ими злоупотреблять, т.к. они очень питательные, но достаточно небольшого количества для утоления голода, получая все их полезные компоненты.

Опыт 1: Тотовим горячие бутерброды

В центре урока – изучение возможности здорового перекуса в школе. Расскажите о роли завтрака или здорового перекуса (второго завтрака) для восполнения необходимых для организма веществ и энергии. Используйте дополнительную информацию о бутерброде, предоставленную выше. Попросите школьников поделиться своими воспоминаниями, связанными с завтраком или перекусом в школе. Выясните, чем они завтракают дома и что приносят в школу для перекуса? Является ли это здоровым питанием?

В процессе приготовления проанализируйте важность качества ингредиентов, также вы можете выбрать ингредиенты совместно с учащимися. Попробуйте, по возможности, приготовить два варианта бутербродов: один с обычными ингредиентами из супермаркета, второй – с «здоровыми» или домашними продуктами: домашний хлеб, фермерские яйца, сыр и лук.

Предлагаемый рецепт:
Горячие бутерброды с сыром и луком

Ингредиенты:

100 г сыра
2 яйца
1 луковица (среднего размера)
соль
200 г белого хлеба

Способ приготовления:

В миску разбить яйца, добавить мелко порезанную луковицу. Сыр натереть на крупной терке, перемешать с яйцами и луком, чтобы было не очень густо, но и не слишком жидко. Посолить. Нарезать белый хлеб, как на бутерброды. На каждый ломтик чайной ложечкой выложить приготовленную смесь. В сковородку налить растительного масла, хорошо разогреть и выложить бутерброды смесью на сковородку. Когда подрумянится, перевернуть и чуть-чуть поджарить сам хлеб. Для удобства можно каждый бутерброд разрезать пополам, то есть вместо одного бутерброда получится два.

Дополнительное задание 1.1

Познакомьтесь со стихотворением The King's Breakfast, Alan Alexander Milne/ Алан Александр Милн. Баллада о королевском бутерброде

Вопросы для обсуждения

- Смотри только на название, как вы думаете, о чем это стихотворение?
- Знакомы ли вам слова молочница, пастила, хлев, простокваша?
- Какие еще продукты упоминаются в стихотворении?
- Знаете ли вы, как производят масло?

Опыт 2: Тотовим энергетический батончик

Расскажите о роли завтрака или здорового перекуса (второго завтрака) для восполнения необходимых для организма веществ и энергии. Используйте дополнительную информацию о семенах, предоставленную выше. Попросите школьников поделиться своими воспоминаниями, связанными с завтраком или перекусом в школе. Выясните, чем они завтракают дома и что приносят в школу для перекуса? Является ли это здоровым питанием? В процессе приготовления проанализируйте важность качества ингредиентов, также вы можете выбрать ингредиенты совместно с учащимися. Попробуйте, по возможности, приготовить два варианта батончика: один с обычными ингредиентами из супермаркета, второй – с продуктами собственного производства или фермерскими.

Предлагаемый рецепт

Ингредиенты:

50 гр изюма без косточек
50 гр миндаля
50 гр лесных орехов
50 гр овсяных хлопьев
50 гр сахара
20 гр сушеной черники
10 гр воздушного риса
2 ст л меда

Способ приготовления:

Подсушить орехи в духовке, порубить орехи добавить все ингредиенты, кроме мёда и сахара, перемешать. Переложить смесь в сковороду, поставить на средний огонь, добавить мёд и сахар. Помешивать на огне, пока сахар не расплавится. Приготовить два листа бумаги для выпечки, раскатать получившуюся смесь между двумя листами толщиной один-полтора сантиметра. Положить в холодильник. Когда затвердеет, разрезать на кусочки желаемой формы и размера. Хранить в холодильнике в закрытом контейнере.

Дополнительное задание 2.1

Спросите у повара в столовой или в ближайшем кафе традиционный рецепт с использованием орехов или семян. Запишите его, обсудите собранные рецепты в классе, приготовьте понравившейся рецепт.

Опыт 3: Дегустация легких закусок между основными приемами пищи

При выполнении упражнения следует выявить связь между чувствами и удовольствием, базирующихся на естественных впечатлениях и эмоциональных влияниях, связанных с субъективным опытом. Во время дегустации участники ориентированы на то, чтобы определить роль различных чувств в общем восприятии вкуса, сосредоточиться на некоторых ощущениях и эмоциях, связанных с опытом. Почему именно вот эта еда доставляет удовольствие? Какие воспоминания и жизненные моменты связаны с ней? Какие мысли она вызывает?

Суть состоит не в том, чтобы получить точную и полную количественную оценку сенсорных качеств продуктов, а вызвать любознательность, научить основным правилам дегустации, сделать очевидной необходимость расширения словарного запаса, что позволит общаться и обмениваться мнениями после выполнения упражнений.

Материалы

- Набор продуктов для каждого участника – легкая закуска, например, местный продукт питания (сезонные фрукты, сыр, хлеб, мучные изделия), или альтернативная пакетированная закуска.
- Маленькие тарелки, бумажные салфетки, стаканы, вода, таблица для индивидуальных оценок.
- Доска или чистый ватман для обобщения результатов группы.

Метод

- Предложите каждому участнику попробовать продукт и внести свои наблюдения в индивидуальную форму, основываясь на полученных впечатлениях. В указанном порядке следует исследовать последовательно каждое чувство. Если участники еще не могут письменно излагать свои мысли, пусть они выражают свои наблюдения вслух, а учитель пусть запишет их на доске или листе ватмана.
- Обобщите полученные результаты на доске или листе бумаги и прокомментируйте совместно с детьми.
- Отметьте, что имеются основные (внешний вид, запах и т.д.) и второстепенные ощущения (например, звук), а также те, которые трудно выразить словами. В доброжелательной форме обратите внимание участников на различные мнения, предложите им объяснить подробнее свои выводы и оценки.
- Напомните участникам о важности расширения их словарного запаса для того, чтобы субъективные впечатления могли быть поняты и разделены другими. Как точно можно описать этот цвет и его оттенки? Насколько слаще эта конфета, чем та?
- Обобщите сенсорные ощущения, которые не были замечены и еще не могут быть определены участниками. Это необходимо для стимулирования любознательности и последующей мотивации.

	Описание
Зрение	
Вкус	
Обоняние	
Осязание	
Слух	
Что напоминает мне это еда?	
Почему это еда мне нравится?	

Таблица. Индивидуальная оценочная форма: эмоциональная и субъективная оценки еды





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

7

СЕНСОРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

—
*Едите
ушами?*
(Слух)

*Вкусные
Уроки*



Общая цель

обеспечить простой, но фундаментальный подход для тренировки органов чувств и приобретения базового словарного запаса

Введение

Когда мы едим, звуковые стимулы помогают обогатить сенсорную информацию о еде, которую получает мозг. Стимулы могут быть внутренними и внешними. Первые (производимые во рту во время жевания) помогают мозгу совместно с тактильными стимулами оценить консистенцию пищи. Во время жевания, например, свежий мягкий кусок хлеба производит меньше шума, чем хлебные палочки или чипсы, а свежие фрукты и овощи производят больше шума, чем приготовленные. На самом деле, мы больше внимания уделяем именно звуковым стимулам во рту, чем тактильным ощущениям.

Внешние шумы, не связанные с пищей, такие как музыка и голоса, могут сильно влиять на наш выбор тех или иных продуктов. Вспомните фоновую музыку в супермаркетах и ресторанах, целью которой является сделать ваше времяпрепровождение более приятным, а также подтолкнуть вас к приобретению большего количества товаров. Во время еды громкие или длительные внешние звуковые стимулы могут мешать другим сенсорным ощущениям, включая вкус. Прием пищи в шумном окружении, например, снижает чувствительность ко вкусам и не позволяет вам насладиться их полнотой. В то же время, расслабляющая и приятная музыка во время трапезы может увеличить аппетит и улучшить пищеварение.

Упражнение 1: Распознавание еды по звуку

Различные продукты питания могут производить различные звуки в зависимости от консистенции. Знаем ли мы звуки, которые характерны для того или иного продукта?

Вам понадобятся

- Некоторые виды продуктов с разной консистенцией. Примерный список включает: соль, мука, крупа, мелкие фрукты или овощи, кофе или какао, печенье, рис, горох, кофейные зёрна, сахар, макароны, орехи, гречка, бобовые и т.д.
- 9 пластмассовых или картонных коробочек. Важно, чтобы все они были сделаны из одного материала, который производит звук при взаимодействии с продуктом.

Процедура

1. Пронумеруйте каждую коробочку.
2. Обсудите с классом прилагательные для описания шумов.
3. Работая в группах, школьники встряхивают коробочку и пытаются отгадать по звуку название продукта, заносая в таблицу описание шума.
4. Обсудите результаты с классом; победит тот, кто угадает наибольшее число продуктов и более точно опишет звуковые характеристики.
5. В конце, сообщите участникам, какой это был продукт, и совместно обсудите результаты. Кто ответил правильно больше всех? Какие звуковые характеристики могли подсказать, что это был тот или иной продукт? У кого в группе лучший слух? Варьируются ли описания звуков от участника к участнику?

Номер коробочки	Описание шума	Предмет
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Упражнение 2: Звуки из мест общественного питания

Материалы

- Аудиозапись (документ Аудиофайлы для тренировки слуха (Запись 1, 2, 3, 4, 5), доступная по ссылке: <https://www.slowfood.com/ru/деятельность/образование/курс-по-сенсорному/>.

Если нет возможности прослушать записи, заранее посетите места, где готовят или потребляют пищу (кухня, кафетерий, ресторан, супермаркет, булочная, фабрика и т.д.), запишите, используя диктофон, различные шумы: бурление кофеварки, свист чайника, шум работающего миксера и т.д. Дайте участникам прослушать эти шумы и попросите определить происхождение.

Метод

- Дайте участникам прослушать звуки и попросите определить их происхождение.
- Могут ли они подобрать слова, чтобы описать звуки?
- Если в эксперименте участвуют дети помладше, попросите их воспроизвести звуки голосом, как только они их услышат.
- Можно также организовать соревнование, чтобы посмотреть, кто лучше всего сможет подражать звукам и шуму, производимым едой. Кто лучше всего может имитировать шум, производимый чипсами? Как насчет шума миксера?

Номер	Звук
1	
2	
3	
4	
5	

Ответы

1. жарение в масле
2. разбивание яиц
3. кипение воды
4. накрывание на стол
5. открытие бутылки

Упражнение 3: Влияние внешних шумов

Цель эксперимента, который нужно проводить во время приема пищи (или перекуса) — способствовать обсуждению проблемы шумового загрязнения. Прием пищи в чрезмерно шумном окружении может заметно снизить сенсорные возможности, не позволяя нам полностью насладиться нашей пищей.

Материалы

- 2-3 радиоприемника или стереосистемы
- Блюдо или закуска, которая понравится всем участникам
- Тарелки, бумажные салфетки, столовые приборы, стаканы, слабоминерализованная вода
- Бумага и карандаши
- Доска или чистый ватман для записи данных

Метод

- Разложите еду на тарелки, разделив ее на две равные порции.
- Включите 2-3 радиоприемника, настроив их на разные станции, или 2-3 стереосистемы с разными дисками, чтобы создать какофонию звуков. Попросите участников съесть первую порцию.
- После того, как они закончат есть, выключите музыку и попросите их не издавать ни звука. Как только станет тихо, предложите им съесть вторую порцию.
- Узнайте их впечатления. В каком случае они лучше воспринимали еду? Во время второй части эксперимента заметили ли участники качества пищи, которые они не уловили в первой части?

Словарь

Описание с помощью слуха...

Звук может быть...

звонким, прерывистым, хрустальным, назойливым, приятным, неприятным, вибрирующим, мелодичным, тяжелым, милым, громким, низким, сильным, мощным, слабым, нечетким, неясным, приглушенным, невыразительным...

Шум может быть...

оглушающим, раздражающим, тихим...

Звуки и шумы, производимые при еде, включают в себя...

бульканье кипящего супа, шипение еды на масле, потрескивание сухого завтрака в холодном молоке, шипение газированной воды, бурление кипящей воды...

Звуки и шумы, типичные для мест, где готовят и едят пищу, включают в себя...

свист или шипение чайника, пыхтение пара, вырывающегося из-под крышки, трель таймера, бормотание кофеварки, жужжание электрических приборов...





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHeg

8

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

—
Познакомьтесь
с
производителем

Вкусные
Уроки



Рассматриваемые темы

- производственная цепочка
- роль со-производителя

Цели

- тренировка в формулировании точных и актуальных вопросов для объяснения и углубленного изучения темы; устная реконструкция фаз производства из опыта, полученного в школе или в других контекстах; пересказ; организация простого устного выступления на заданную тему;
- практика в собирании идей, организации их по пунктам, планировании; создание простых описательных текстов, иллюстрирующих этапы производства;
- приобретение и расширение словарного запаса; тренировка в использовании приобретенных слов соответствующим образом;
- наблюдение и исследование цепочки производства

Материалы

плакаты (по одному на группу), блокноты, ручки, цветные карандаши или маркеры, ножницы, клей, скотч, фотоаппарат или мобильный телефон.

Подготовка

Свяжитесь с местным производителем и пригласите его на занятие. Попросите производителя принести с собой продукцию, сырье и оборудование для ее производства. Если возможно, попросите производителя записать на видео или принести уже готовые видео основных этапов производства.

Дополнительная информация

Не просто потребитель, а со-производитель

Выбор каждого из нас как потребителя может оказать влияние на то, как выращиваются и производятся продукты питания. Слоу Фуд предлагает новый подход к продовольственному потреблению, отличный от пассивного и обманчивого, который широко распространен в городах и гипермаркетах. Это подход, основанный на понимании продуктов питания, технологий производства и производителей.

Чтобы подчеркнуть возможность потребителя влиять на рынок и методы производства продукции, Слоу Фуд вывел понятие со-производитель. Под этим словом подразумевается соавтор, который поддерживает тесную связь с фермерами, рыболовами, животноводами и сыроделами. Со-производитель не просто покупает, а интересуется дополнительной информацией и просит совета, как отличить качественный продукт для более здорового и ответственного потребления. Он берет на себя новую роль. Потребление становится частью цепочки производства продукта, и потребитель, таким образом, становится со-производителем.

Благодаря внимательным и интересующимся потребителям, фермер становится более заинтересованным в использовании традиционных методов, которые гарантируют биоразнообразие и высокое качество продукции.

Занятие 1

Для подготовки к встрече с производителем необходимо произвести подготовительную работу, которая займет 45-60 минут. Это можно сделать непосредственно перед встречей или на предыдущем занятии. Содержание подготовительного этапа зависит от типологии производителя, с которым организуется встреча.

Основные этапы занятия

- Пригласите учеников поразмышлять о происхождении выбранного продукта (откуда он берется, как производится и т.д.).
- Если есть возможность, покажите ученикам видео о всех стадиях производства или подготовьте текст для изучения, где были бы описаны стадии производства.
- Разделите класс на количество групп, соответствующее основным фазам цепочки производства, от сбора до хранения и упаковки.
- Каждая группа готовит список вопросов, которые они будут задавать производителю. Для каждой группы назначается представитель, который записывает вопросы и замечания в блокнот.

Примеры возможных вопросов

- Этап сбора урожая:
 - В какое время года вы собираете урожай? Откуда вы знаете, что пришло время?
 - Все ли плоды одинаковые?
 - Как собирают плоды? Есть ли другие возможности сбора?
- Этап очистки:
 - Почему плоды нужно мыть?
 - Помимо мытья, что нужно сделать, чтобы они были готовы к употреблению?
- Этап переработки:
 - Какие части плода используются для переработки? Какие методы и оборудование для переработки использовали в прошлом?
 - Как это делается сегодня?
 - Какой продукт получают в результате переработки?
- Этап упаковки:
 - Какой материал используют для упаковки?
 - Почему используется материал, который не пропускает свет?

Задание 2

Организуем встречу с производителем. Во время встречи, когда производитель рассказывает об этапах производства, представитель каждой группы может задать заранее подготовленные вопросы. Остальные участники группы выполняют следующие роли: «журналист» делает заметки, «художник» делает рисунок, «фотограф» делает фотографии и так далее.

Организуем дегустацию продукции и, если возможно, сравните ее с продукцией промышленного производства. (Для организации дегустации можно использовать материалы Занятия 18.)





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

9

СЕНСОРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Напряги
зрение!
(Зрение)

Вкусные
Уроки



Общая цель

обеспечить простой, но фундаментальный подход для тренировки органов чувств и приобретения базового словарного запаса

Введение

Подсчитано, что 80 % информации, которая достигает нашего мозга, мы получаем от визуальных стимулов. Форма, цвет и внешний вид могут обеспечить нас полезной информацией при выборе продукта, что позволяет оценить свежесть и целесообразность его выбора. Цвет предвосхищает вкусовые ожидания. Так, мы ожидаем, что зеленые томаты будут кислым, а коричневый десерт будет иметь вкус шоколада. Продукты часто искусственно окрашиваются для того, чтобы восстановить естественные цвета и оттенки, потерянные во время их обработки. Потребители настолько привыкли к этому, что для них часто трудно узнать настоящий цвет продукта.

Следует помнить, что привлекательный внешний вид не всегда гарантирует качество и безопасность. В природе, к примеру, дикие ягоды могут иметь очень привлекательный внешний вид, но быть ядовитыми, некоторые промышленные изделия являются очень привлекательными (например, некоторые виды леденцов), но вредными для здоровья.

Упражнение 1: Тренировка зрительной памяти

Материалы

- 5-7 сезонных овощей и фруктов разного цвета и формы (лук, яблоко, огурец, помидор, орехи, груша, редис, мандарин, перец, чеснок и др.)

Процедура

1. Расположите все продукты на столе и дайте ученикам одну минуту для запоминания названия продуктов и их визуальных характеристик.
2. Накройте продукты салфеткой.
3. Предложите ученикам за 5 минут записать по памяти все продукты, указать цвет, форму и дать их краткое описание, используя словарь в конце урока.
4. Проведите это упражнение в форме соревнования. Чья визуальная память лучше?

Продукт	Описание
1.	
2.	
...	

Упражнение 2: Встречают по одежке

Материалы

Бананы трех степеней зрелости:

1. Спелый, ровного желтого цвета
2. Неспелый, зеленоватого цвета
3. Переспелый, с черными пятнами

Бананы можно заменить другими фруктами или овощами при условии, что в выбранном образце можно определить три степени созревания: незрелый / готов к употреблению / переспелый.

Процедура

- Ученики осматривают бананы и описывают характеристики каждого фрукта с помощью зрения (форма, размеры, цвет, внешний вид).
- Спросите у учеников, чем бананы отличаются друг от друга?
- Если бы они выбирали, какой из них предпочли бы? Почему?

Упражнение 3: Смотрите, но... не трогайте!

Материалы

3 продукта одной и той же категории (это могут быть сезонные помидоры, апельсины, груши, яблоки – одним словом, овощи и фрукты, которые можно приобрести в данный сезон);

Процедура

1. Расположите продукты на столе перед учениками.
2. В группах по 4-5 человек ученики описывают продукты с помощью подходящих прилагательных, обращая особое внимание на схожести и различия (см. Словарик в конце урока). Детям до 8 лет предложите нарисовать продукты.
3. Заполните таблицу и обсудите результаты все вместе; какие прилагательные встречаются чаще, какие реже.
4. По окончании проведите дегустацию продуктов.

Продукт	Описание
1.	
2.	
3.	

Словарь

Описание с помощью зрения

- **Физическое состояние:** Жидкое, твердое, плотное, порошкообразное, кристаллическое, газообразное, рыхлое, густое.
- **Поверхность:** Ровная, шероховатая, сморщенная, с трещинами, грубая, поблекшая, гладкая, волосистая, блестящая, бархатистая, влажная, пористая.
- **Форма и размер:** Удлиненная, круглая, плоская, маленькая, огромная, выпуклая, вздутая.
- **Цвет:** Мутный, матовый, глянцевый, прозрачный, темный.
- **Интенсивность цвета:** Светлый, яркий, насыщенный, интенсивный, живой, кричащий, бледный, приглушенный, блеклый, тусклый.
Исходя из его **однородности**, цвет может быть... однородным, с крапинками, пятнистым, с полосами, неровным.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

10

ПРОДУКТ

—
*Красота
семейства
бобовых*

*Вкусные
Уроки*



Цели

- Познакомиться с биоразнообразием бобовых культур
- Научиться наблюдать, исследовать и описывать характеристики бобовых с помощью органов чувств (зрение и осязание), обращая внимание на различия;
- Узнать, какую роль семена играют в жизни растения
- Обогатить словарный запас и научиться описывать с помощью слов различия между похожими продуктами

Описание

Занятие включает в себя краткие сенсорные опыты, во время которых участникам предлагается изучить бобовые, познакомиться с разными видами и сортами бобовых и узнать, что не существует единого сорта фасоли, гороха или чечевицы, они все разные и отличаются цветом и формой.

Дополнительная информация

Бобы — это семена (плоды) растений семейства бобовых: от самых известных, таких как фасоль, чечевица, нут, горох и бобы, до менее известных, таких как люпин и соя. Эти продукты относятся к так называемой «бедной кухне»: Фактически, бобовые представляют собой «мясо бедных». В средние века мясо предназначалось только для богатых, а у самых бедных для приготовления еды были только бобовые: они были дешевле, и их можно было хранить дольше.

Благодаря содержанию углеводов, белков, витаминов и минералов, бобовые представляют собой отличную альтернативу продуктам животного происхождения.

Они богаты белком, а негативное влияние их производства на изменение климата в разы меньше, чем производства мяса. Достаточно сказать, что для производства 1 кг чечевицы требуется 50 л воды, в отличие от 4325 л воды для производства 1 кг куриного мяса или 13000 л, необходимых для производства 1 кг говядины.

Кроме того, выращивание бобовых растений способствует повышению плодородия почвы и снижению эрозии.

Так почему бы не сократить потребление мяса и не заменить его блюдами из бобовых?

Упражнение 1: Большое семейство бобовых

Материалы

- различные виды бобовых (не менее 5 видов, по несколько сортов одного и того же вида, следовательно необходимо подготовить как минимум 10 разных образцов)
- 5 непрозрачных пакетов или контейнеров по количеству видов бобовых
- бумага, карандаши
- английские булавки или скотч, чтобы прикрепить бирку к сумке

Описание

- Продемонстрируйте учащимся образцы, назовите их, наполните каждый контейнер отдельным видом. Оставьте образцы для сравнения.
- Пронумеруйте пакеты так, чтобы их никто не видел, и оставьте по одному каждой группе.
- Участники по очереди опускают руку в пакет, не смотря внутрь, на ощупь исследуют форму, ищут емкости с соответствующим образцом. Каждая группа должна будет решить для каждого пакета

(который будет передаваться по кругу), что это за бобовые, записав соответствующий номер пакета и название. Если группа не уверена, они могут исследовать рукой бобовые в пакете и бобовые в контейнерах с образцами одновременно.

- Закончив исследование всех пакетов, покажите содержимое один за другим, спрашивая группы, угадали ли они, что было внутри.
- Сделайте несколько кратких наблюдений о биоразнообразии видов бобовых.

Упражнение 2: От семян до роста

Подготовка

За несколько часов до урока выберите 5 видов бобовых и замочите их каждый в отдельной банке. Непосредственно перед уроком слейте воду из банок и снова положите в них бобовые. Поместите остальные бобовые в большую емкость в центр стола каждой группы, вместе с пустыми мисками.

Материалы

- Различные виды бобовых (не менее 5 видов, по несколько сортов одного и того же вида, следовательно необходимо подготовить как минимум 10 разных образцов)
- 1 большая емкость со смесью бобовых на каждую группу
- 5 небольших контейнеров (мисок) для каждой группы, по одному на каждый вид бобовых
- 5 стеклянных банок
- салфетки
- распылитель

Описание

- В первой части эксперимента участникам предлагается взять бобы из большой емкости и разделить по видам (фасоль, нут, соя, чечевица) в миски поменьше. В каждой миске будут разные сорта одного и того же вида бобовых. Обратите внимание школьников на это разнообразие.
- Затем спросите у участников, что представляет собой семя для растения: это та часть, которая позволяет растению «есть», собирать энергию? Это та часть, которая позволяет растению «пить»? После обсуждения гипотез объясните, что именно семя — это часть растения, которая гарантирует его выживание.
- Чтобы убедиться в этом, проведите эксперимент по прорастанию: переключите внимание класса на стеклянные банки и их содержимое, затем дайте каждой группе банку и салфетки. Положите салфетку, выложите на нее семена и накройте их другой салфеткой. Сбрызните салфетку небольшим количеством воды и оставьте салфетки в помещении. Через один-два дня семена прорастут, и можно будет наблюдать за изменениями семян. Покажите учащимся изображение ниже или видеоролик об этапах прорастания семян. Например, доступный здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=GPOBbj5S-0U>
- Предложите участникам посадить семена в школьном саду или дома.



Этапы прорастания фасоли

Упражнение 3: Изучение понятия биоразнообразия

Подготовка

Поищите в интернете несколько определений биоразнообразия и запишите наиболее значимые и близкие по возрасту для участников.

Описание

- Покажите учащимся один видеоролик «Планета жива, если живо биоразнообразие» <https://www.youtube.com/watch?v=U9zWa3YvfCY> (продолжительность 9:26, на русском языке) или другой видеоролик о биоразнообразии на ваше усмотрение и попросите их отметить наиболее важные понятия.
- Разделите класс на 5 групп и попросите каждую группу дать определение биоразнообразия. Для более младших участников можно предложить нарисовать то, как они понимают биоразнообразие.
- Предложите каждой группе прочитать свое определение.
- Прочтите вслух определения, которое вы записали из интернета или поищите в интернете официальное определение вместе с учащимися.
- Предложите прокомментировать основные различия между официальным определением и определением, которое дали разные группы.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

11

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

Борьба с пищевыми отходами

Вкусные
Уроки



Цели

- развить ответственное отношение к пищевым отходам
- стимулировать участников совершать практические шаги по решению проблемы отходов в повседневной жизни

Задачи

- Донести до учащихся актуальность проблемы пищевых отходов в мире, показать её масштаб.
- Рассказать о повседневных практиках, позволяющих каждому внести свой вклад в решение проблемы отходов
- Вовлечь участников и их семьи в участие в экологических акциях

Дополнительная информация

Факты о пищевых отходах

- Около 1/3 всех продуктов питания в мире ежегодно теряется или выбрасывается
- Прямые экономические потери от пищевых отходов (исключая рыбу и морепродукты) достигают до 750 млрд. долл. США ежегодно.
- Суммарное количество воды, затраченной на производство неиспользуемой еды (250 км³), в три раза превышает объем Женевского озера.
- 28% мировых сельскохозяйственных угодий ежегодно работают на производство потраченной впустую еды.

Более подробная информация: <http://www.fao.org/platform-food-loss-waste/ru/>

Что такое Диска-Суп?

На всех этапах продовольственной цепочки пропадает огромное количество хорошей еды: на полях остаются гнить овощи, супермаркеты выбрасывают продукты, покупатели отправляют в мусорный бак неиспользованную еду или просроченные продукты.

Всемирный День Диска-Суп отмечается каждый год в последнюю субботу апреля. Цель мероприятия – акцентировать внимание общественности на этой глобальной проблеме, показав, что все эти «отходы» на самом деле прекрасно съедобны, более того, требуется приложить совсем немного усилий для их приготовления. Кроме того, это кулинарное, творческое и музыкальное мероприятие собирает вместе молодежь, студентов, детей, пожилых людей, поваров и всех сторонников борьбы с пищевыми отходами.

Более подробная информация: <https://www.facebook.com/worlddiscosoupday>

Упражнение 1: Просмотр видео о пищевых отходах «Zero food waste» (рус.: «Нулевые пищевые отходы»)

Организуем просмотр ролика (продолжительность ролика 7:24, анимация без слов):

<https://www.youtube.com/watch?v=DqIvXrTxXks>

Задайте участникам следующие наводящие вопросы для стимулирования обсуждения:

- Что такое пищевые отходы? Почему не нужно тратить еду впустую?
- Как мы можем перестать тратить еду впустую? Как вы можете это делать дома, в школе? Можно прописать план.
- Почему важно заботиться об окружающей среде? Как вы можете позаботиться об окружающей среде, помимо сохранения продуктов питания?

Упражнение 2: Спасем еду и традиции!

Предложите участникам найти местные традиционные рецепты, которые способствуют уменьшению пищевых отходов. Можно провести более продолжительный по времени конкурс рецептов, подводя итоги на заключительном занятии курса. (См. Занятие 25)

Пусть участники обратятся к старшему поколению: это могут быть бабушка или дедушка, соседка. Попросите их узнать, какими рецептам пользуются бабушки и дедушки для приготовления остатков продуктов питания, возможно, даже пищевых отходов!

Бланк для записи рецепта:

Название рецепта	
Происхождение и краткая история рецепта	
Время приготовления	
Ингредиенты	
Способ приготовления	
Существуют ли альтернативные или дополнительные ингредиенты?	
Дополнительная информация	
Фотография	

Рассмотрите рецепты в классе. Знакомы ли участникам эти блюда? Привычны ли ингредиенты? При возможности, приготовьте несколько блюд и организуйте дегустацию.

Упражнение 3: Организуйте Диско-Суп

7 простых шагов для вашего вклада в борьбу с пищевыми отходами

1. Начните планировать мероприятие

Обсудите размер мероприятия и количество людей, которых вы хотите угостить супом. Найдите удобное место с источником электричества, где можно поставить столы для гостей.

2. Привлеките добровольцев

Позовите друзей! Вам понадобится группа энтузиастов, чтобы собрать продукты, нарезать овощи и приготовить развлекательную программу.

3. Найдите пищевые отходы

Попросите фермеров, супермаркеты и пекарей отдать вам непроданные продукты, которые иначе должны быть выброшены.

4. Продумайте меню

Используйте творческий подход, можно приготовить не только суп.

Посмотрите, какие рецепты были собраны при выполнении Опыта 2 данного занятия. Подумайте, что можно приготовить, используя как можно больше собранных продуктов, в том числе кожуру, шкуру, семена, стебли и листья.

Результат может вас удивить: соки, пироги, пиццы, фруктовые салаты, варенья, желе, фруктовые и овощные чипсы, соусы и кремы.

5. Пригласите гостей

Разошлите приглашения и попросите гостей принести с собой посуду и столовые приборы. Создайте страницу мероприятия в Facebook, не забудьте заранее поделиться вдохновляющими фото, сделайте плакат и другие информационные материалы.

6. Угостите гостей и попробуйте сами, как вкусно бороться с пищевыми отходами!

Способ подачи блюд будет зависеть от возможностей структуры и креативности организаторов. Можно разносить порционно, подавать в виде буфета, закусок для еды руками и так далее. Старайтесь избегать использования одноразовой посуды.

7. Расскажите миру о вашем мероприятии

Поделитесь мероприятием и опубликуйте рассказ и фотографии в facebook.

Используйте хэштэг #Discosoup и #WDSD.

Готовьте и танцуйте, наполняя желудки, а не мусорные баки!





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

12

СЕНСОРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

—
*Можете ли
вы различать
запахи?
(Обоняние)*

*Вкусные
Уроки*



Общая цель

обеспечить простой, но фундаментальный подход для тренировки органов чувств и приобретения базового словарного запаса

Введение

Обоняние — это чувство, способное вызывать воспоминания и влиять на настроение, даже если часто его наличие у человека считается не первостепенным, в отличие от животных, для которых оно имеет фундаментальное значение: чтобы найти пищу или убежать от хищников.

Тем не менее, человек способен различать около 10 000 различных запахов. Запахи навсегда остаются в нашей памяти и часто достаточно уловить легкий аромат, с которым мы сталкивались ранее, чтобы вернуться к далекому прошлому и вызвать к памяти эмоции и ассоциации, которые не напоминали о себе много лет.

Если запах происходит от объекта, спрятанного от наших глаз, мы можем столкнуться с серьезными трудностями в его распознавании; это характерно для большинства людей. Часто удается только классифицировать типологию запаха, определяя семейство, к которому он принадлежит: запах цветов, фруктов, жареного... Причина в том, что наша обонятельная память является очень слабо стимулированной и нетренированной. Более того, если мы оказываемся рядом с источником сильных запахов, наша чувствительность к этому запаху быстро уменьшается. Вот почему люди, живущие в местах с очень загрязненным воздухом, где имеется множество неприятных и перемешанных запахов, замечают, что их обоняние стало слабее. Тот же самый эффект может быть и при злоупотреблении пищевых продуктов с искусственными приправами.

Упражнение 1: Какая память у носа?

Упражнение является поводом для сбора личного и семейного опыта о некоторых продуктах, а также позволяет поразмышлять об обычаях, особенностях продуктов питания, эмоциях и воспоминаниях. Если группа состоит из людей разных национальностей и культур, запахи могут быть для некоторых людей непривычными или связанными с необычной ситуацией. Привлечение внимания к этим особенностям может оживить занятие и вызвать интерес участников.

Материалы

- пять контейнеров или коробок с отверстиями
- образцы 5 продуктов

Процедура

Подготовьте пять контейнеров с различными образцами, предпочтительно с пищевыми продуктами, характерными для вашего региона, с приятным и легко распознаваемым узнаваемым запахом (хлеб, яблоки, сыр и т.д.).

Разделите участников на группы. Каждой из них дайте по коробке, поставьте задачу определить, какой продукт находится в коробке. Каждый участник должен придумать или вспомнить случай, связанный с этим продуктом.

Номер	Название продукта	Эмоции и воспоминания
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Можно взять интервью по этому вопросу у желающих участников, что может вызвать большой интерес.

Упражнение 2: Читаем этикетки

Материалы

- упаковка чипсов с вкусовыми добавками
- йогурт с вкусовыми добавками
- леденцы с красителями и ароматизаторами

Процедура

- Разделите участников на группы. Каждой из них дайте по продукту, поставьте задачу прочитать этикетку и проанализировать ее на наличие искусственных вкусоароматических добавок и ароматизаторов.
- Заполните таблицу для каждого образца по схеме:

1 этикетка (название): _____

Ингредиенты	
Насыщенность запаха от 1 до 10	
Основной запах	

Предложите участникам собрать дома этикетки продуктов питания, обращая внимание на самый натуральный продукт и продукт с самым большим количеством ароматизаторов, красителей или консервантов. Пусть участники принесут их на следующий урок.

Упражнение 3: Открытие ароматов местных пряностей

Участникам предлагается лучше понять свою обонятельную способность с помощью теста на узнавание некоторых приправ и специй, используемых в местной кухне. Упражнение помогает сосредоточению внимания на обонянии, а приобретенные знания будут полезны при выборе продовольственных продуктов.

Материалы

- 5-6 ароматических трав, пряностей, специй, которые обычно используются в местной кухне
- 20 пустых баночек из-под йогурта или других маленьких непрозрачных контейнеров
- 20 маленьких квадратиков из ткани размером 4 x 4 см или кусочки ваты
- 20 резинок или несколько метров толстой нити
- Ярлыки
- Бумага и карандаши, индивидуальная форма оценки.
- Доска или ватман для сбора данных.

Процедура

- Возьмите небольшое количество каждой пряности, разделите ее на две части и положите в разные контейнеры. Оставьте один контейнер открытым, а второй закройте тканью и завяжите. Пометьте закрытый контейнер специальным кодом. Если много участников, разделите каждую пряность на несколько частей, что ускорит выполнение упражнения.
- Перед началом выполнения упражнения объясните, что необходимо вдохнуть запах пряностей несколько раз через короткие интервалы, чтобы лучше почувствовать его аромат.
- Покажите пряности в открытых контейнерах, пригласите участников посмотреть и понюхать ароматы и запахи. Назовите их. Какая пряность имеет самый сильный запах? Какой аромат наиболее тонкий?
- Теперь перейдите к выполнению упражнения вслепую. Пустите по кругу закрытые контейнеры и попросите участников, отмечать, в каком контейнере, по их мнению, находится та или иная пряность. Для этих целей пользуйтесь таблицей.
- Если участники младше 8 лет, ограничьтесь 3 - 4 образцами легко узнаваемых пряностей и попросите только понюхать и определить ее название.
- Со старшими детьми упражнения можно разнообразить. Вызывают ли ароматы какие-нибудь особые воспоминания? Какие пряности используются у них дома? Обратите внимание, что описание запаха – это особенно сложное задание и что трудно найти правильные прилагательные для их определения. Соберите и разместите полученные данные на доске или листе ватмана.

Код образца	Название

Индивидуальная форма определения запахов и ароматов пряностей

Словарь

Приятный запах:

Ароматный, душистый, фруктовый, мускусный, с ароматом дыма, выраженный, пряный, бальзамический, легко узнаваемый.

Неприятный запах:

Гнилой, тухлый, отталкивающий, протухший, едкий, острый, кислотный, серный, чесночный

Виды запаха:

Цветочный, растительный, фруктовый, ореховый, жаренный, химический, эфирный, животный, древесный, бальзамический, пряный.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

13

ПИТАНИЕ

Фильм:
Двойная порция
(*Super Size Me*)

Вкусные
Уроки



Двойная порция (оригинальное название — англ. Super Size Me) — документальный фильм, снятый в 2004 году Морганом Сперлоком.

Фильм повествует об эксперименте: Морган питается в ресторанах быстрого питания (в том числе в McDonald's) — каждый день, три раза в день; в течение 30 дней Морган должен съесть каждое блюдо из меню McDonald's хотя бы один раз. В течение 30 дней Морган не занимается спортом. Регулярно проводятся медицинские обследования с целью определить, какое влияние оказывает подобная «диета» на организм. Кроме этого, в фильме Морган пытается выяснить, какое влияние оказывает индустрия быстрого питания и как она поощряет производство низкокачественной пищи с целью получения прибыли.

Морган Сперлок, 33 года, был здоровым и стройным, его вес составлял 84,1 кг, а рост 1,88 м. После 30 дней, он набрал 11,1 кг, увеличив таким образом массу своего тела на 13 %. Он испытывал перепады настроения, а также поражение печени. Для того, чтобы сбросить набранный в течение 30 дней лишний вес понадобилось несколько месяцев работы.

Продолжительность: 100 мин





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

14

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

Справедливое
животноводство

Вкусные
Уроки



Общая цель

- повысить осведомленность детей о проблемах выбора, покупки и потребления мяса

Задачи

- Узнать о влиянии животноводческих хозяйств на выбросы парниковых газов
- Узнать о естественном поведении животных
- Сравнить поведение животных в экстенсивных и интенсивных хозяйствах
- Научиться делать осознанный выбор при покупке мяса
- Узнать о животном биоразнообразии пород овец

Дополнительная информация

Во второй половине 20 века потребление мяса увеличилось в 5 раз. К 2050 году эта цифра увеличится вдвое. Мировой спрос растет, как и количество промышленных скотоводческих хозяйств, чтобы удовлетворить этот спрос.

Чрезмерная концентрация животных на небольших площадях не позволяет им свободно передвигаться, как это происходит на фермах с экстенсивным производством. Важно помнить, что сельскохозяйственные животные — это тоже домашние животные. За тысячелетия у них выработалось определенное поведение и определенные привычки, им необходимо жить с людьми, чтобы выжить. Таким образом, вопрос заключается не в том, чтобы позволить им стать свободными, а в том, чтобы позволить им следовать своим инстинктам, чтобы обеспечить здоровую жизнь, которая требует также меньшего лечения.

Интенсивное животноводство направлено на получение максимальной прибыли. Эти хозяйства не уделяют особого внимания благополучию животных, которые считаются коммерческим товаром, не заботятся о загрязнении окружающей среды или утрате биоразнообразия.

Интенсивные методы разведения практикуют содержание большого количества животных в замкнутых пространствах и клетках, нанесение увечий (например, отрезание хвоста, рогов, клюва и кончиков крыльев, вырывание зубов), профилактическое использование антибиотиков во избежание болезней и для ускорения роста животных, селективный отбор животных, которые более продуктивны или растут быстрее.

С другой стороны, **экстенсивное** животноводство направлено на эффективное использование природных ресурсов региона в гармонии с природой, с вниманием к благополучию животных и минимальным воздействием на окружающую среду. Фермы экстенсивного животноводства предоставляют животным больше свободы: они имеют больше собственного пространства и свободу выпаса.

Интенсивная селекция на базе ограниченного количества высокопродуктивных пород привели к исчезновению многих местных традиционных пород. Представленные же на экстенсивных фермах породы обычно местные, традиционные. Их характеристики тесно связаны с климатическими и географическими условиями территории, они наиболее адаптированы к содержанию в этой местности.

Ролик Slow Meat: <https://www.youtube.com/watch?v=Ear58V8X0LM> (на английском языке)

Упражнение 1: Что такое благополучие животных?

Посмотрите видеоролик «Benessere é» («Что такое благополучие?») https://www.youtube.com/watch?v=hUP4g_qj8LQ (7:49, на английском языке, с субтитрами)

Обсудите с участниками вопросы:

- Каких птиц и животных они увидели в ролике?
- Что делали животные и птицы? Как они выглядели?
- Обратите внимание на естественное поведение животных: свободно пастись, почесываться, ковырять землю.
- Спросите участников, посещали ли они когда-нибудь животноводческие фермы и узнают ли они какие-либо изображения из видео. Попросите их прокомментировать.

Упражнение 2: Лабиринт для животных

Материалы

Распечатанные карточки с лабиринтами

Описание

Интенсивные и экстенсивные фермы представлены двумя лабиринтами. Участникам предстоит помочь корове выбраться из лабиринта, проведя ее по верному пути.

Объясните участникам, что у двух лабиринтов разные уровни сложности. Почему так? Они представляют собой два разных типа хозяйств: экстенсивное и интенсивное. Простой лабиринт (1) представляет собой экстенсивное: здесь животное имеет возможность более свободно двигаться. Сложный лабиринт (2) представляет собой интенсивное: животному труднее выбраться из лабиринта.

Животноводство производит парниковые газы из отходов системы пищеварения животных, отходов жизнедеятельности, а также от загрязнения полей химическими удобрениями при выращивании корма для животных (например, кукуруза и соя). По ходу лабиринта животные обнаруживают облака выбросов. Как только путь будет пройден, можно будет подсчитать выбросы парниковых газов (облаков) каждой фермы (лабиринта).

Обратите внимание, что корова в процессе интенсивного разведения будет собирать на своем пути больше облаков выбросов, чем корова экстенсивного разведения.

Вариант упражнения

Вы можете воспроизвести лабиринты в классе или на улице. Дети изображают животных на фермах. Обозначьте две дорожки с помощью веревок, скотча или ткани. На маршруте №1 сделайте мало препятствий. Маршрут №2 сделайте с большим количеством препятствий.

Класс разделен на две группы. По знаку учителя первые в цепочке дети бегут к корзине с едой, затем возвращаются, передавая эстафету следующему. Теоретически, группа, которая бегала по маршруту №1, должна закончить первой.

Обсудите с учениками мораль игры: команда, которая первой завершила игру, представляет животных, которые живут на экстенсивных фермах, они свободно передвигаются и имеют больше свободного места.

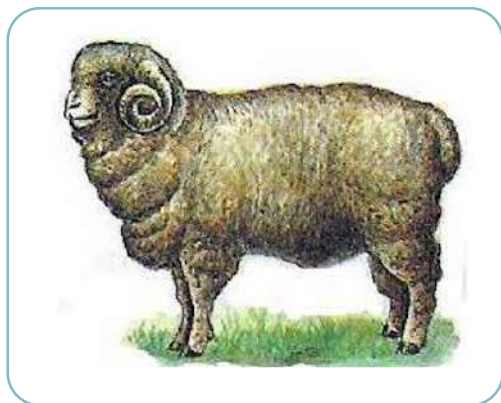
Упражнение 3: Сила эволюции

Часть 1

Спросите у участников, какую овечку они себе представляют, когда речь идет об этом животном?

Большинству жителей планеты в голову приходит что-то белое и кучерявое. Узнайте, известно ли участникам, что на самом деле овцы приобрели такой вид благодаря постоянному отбору и скрещиванию человеком для получения пород, способных дать больше мяса, молока, шерсти. Человек начал одомашнивать овец около 8000 лет назад.

Предложите участникам изучить картинки современной овцы (порода меринос) и ее дикого сородича (горный баран архар).



Обсудите вопросы:

- Чем они похожи?
- Чем отличаются?
- Почему у животного изменились именно эти характеристики в ходе селекции?

Часть 2

В каталоге традиционных пород Ковчег Вкуса собраны местные породы овец со всего мира. Предложите участникам познакомиться с некоторыми из них:



Порода барбадосская чернобрюхая (Барбадос)



Порода праменка (Босния и Герцеговина)



Каракачанская овца (Болгария)



Белая рогатая вересковая овца (Германия)



Исландская овца (Исландия)



Порода прекос (Нидерланды)

Изображение одной из самых распространенных пород овец в мире – порода прекос – покажите участникам отдельно.

Обсудите вопросы:

- Какие различия между местными породами и породой прекос вы видите?
- Какая из пород больше всего похожа на своего дикого сородича?
- Как отличаются условия содержания животных на картинках?

Упражнение 4: Фотография на паспорт для овцы

Предложите участникам ознакомиться с описанием **романовской породы** овец:

Голова у романовской овцы с горбоносым профилем, уши стоячие, хвост короткий, до 10 см, не имеют отложений жира. Живот у них объёмный, с хорошо развитой пищеварительной и дыхательной системой. У этой породы практически всегда отсутствуют рога.

Ягнята романовской породы рождаются черными. Взрослые животные имеют стальной окрас с голубым отливом. Такой цвет получается за счет сочетания белого пуха, который на 2,5-3 см длиннее ости, с черной остью. Голова, хвост, шея и ноги до скакательного сустава у них черные. Переход от руна к черным частям тела должен быть резким.

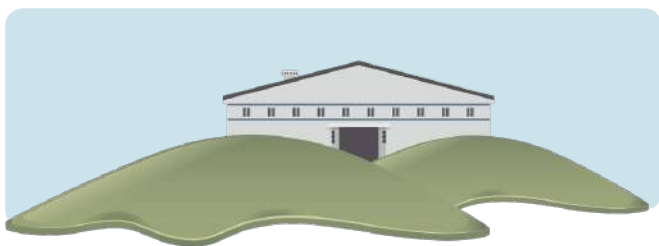
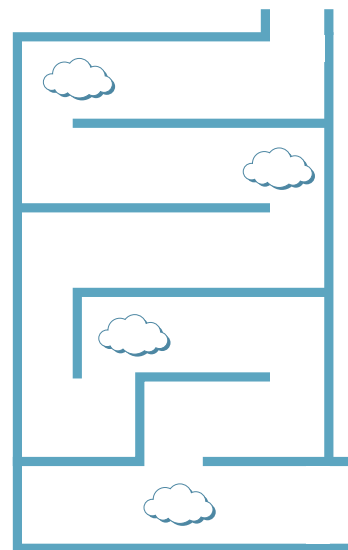
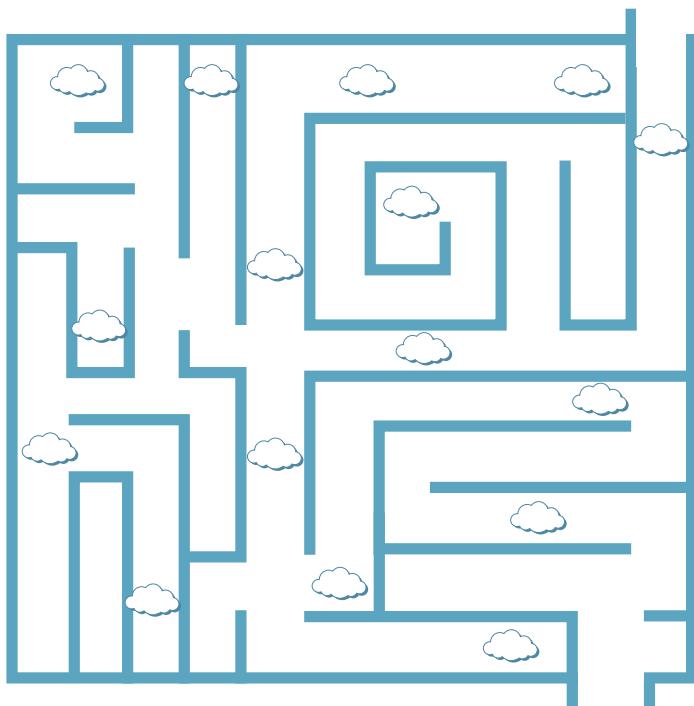
Предложите участникам нарисовать «портрет» романовской овцы.

Вид:
Овца

Научное название:
Ovis aries

Порода: Романовская овца

Приложение 1: Лабиринты





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

15

СЕНСОРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Какой у тебя
вкус?
(Вкус)

Вкусные
Уроки



Общая цель

обеспечить простой, но фундаментальный подход для тренировки органов чувств и приобретения базового словарного запаса

Введение

Когда мы едим, вещества, имеющие вкус, воспринимаются вкусовыми рецепторами, расположенными на языке и небе. Ароматы еды воспринимаются и во время пережевывания: рот и нос сообщаются, вкус и обоняние работают вместе над интерпретацией характеристик блюд и напитков.

В течение многих лет считалось, что существует 4 основных вкуса, и так до сих пор пишется во многих книгах. Но научные исследования, начатые в конце 1990-х годов, позволили выделить 5 различных типов вкусовых рецепторов, относящихся к вкусам: сладкий, горький, кислый, соленый и умами (японское слово, которое буквально означает «восхитительный вкус»). Умами соответствует ощущению, которое обязано своим вкусом двум аминокислотам, из которых состоят белки – глутамату и аспартату – и может быть описан как «мясной» вкус.

Вкус развился в ходе эволюции млекопитающих как система для определения полезности или вредности того или иного продукта питания. Предпочтение сладких продуктов имеет очевидное значение в поисках еды с высоким содержанием калорий, предпочтение умами – еды, богатой белками, предпочтение соленого – при необходимости потребить определенное количество минеральных солей.

Постоянное потребление вещества, имеющего какой-либо вкус, вызывает адаптацию – явление, которое происходит также с обонянием и осязанием: с ходом времени уменьшается восприятие интенсивности стимула. Поэтому лучше избегать чрезмерного добавления соли или сахара в пищу, чтобы не допустить усталости рецепторов, отвечающих за эти вкусы. В противном случае, их чувствительность снизится, загоняя нас в замкнутый круг, когда нам придется добавлять еще больше сахара или соли.

Упражнение 1: Распознавание четырех основных вкусов

Данное упражнение поможет ученикам научиться различать четыре основных вкуса (сладкий, солёный, горький и кислый).

Материалы

- Сок одного лимона;
- Одна чайная ложка соли;
- Четыре чайные ложки сахара;
- Одна чайная ложка растворимого кофе;
- 2 литра воды без газа для полоскания рта после дегустации;
- 5 мерных кувшинов по 1,5 литра
- 5 одноразовых стаканчиков для каждого участника

Процедура

- Отметить 4 графина буквой (А, Б, В, Г) и добавить в каждый по одному из тестируемых ингредиентов
- Добавить в графин по 1 л воды;

- Дайте каждому участнику по четыре стаканчика и пометьте их теми же буквами, что и кувшины. Дайте им еще один стакан с чистой водой.
- Попросите участников попробовать каждый напиток и отметить в индивидуальной форме воспринимаемый ими вкус, а также интенсивность этого ощущения. Определите интенсивность + (слабая), ++ (средняя) или +++ (сильная)
- По окончании дегустации сверьте результаты со всем классом, уделяя особое внимание на индивидуальную чувствительность. Обладает ли кто-нибудь повышенной чувствительностью к горечи? Было ли кому-нибудь сложно разграничить сладкое и соленое? Какие у них пищевые привычки? Добавляют ли они много соли в пищу? Много ли конфет они едят? Объясните, что индивидуальные различия – частично врожденные, но они также определяются пищевыми привычками каждого отдельного человека.

Номер пробы	Вкус	Интенсивность
А		
Б		
В		
Г		

Таблица для определения четырех основных вкусов и их интенсивности

Упражнение 2: Распознавание вкуса умами

Перед началом упражнения расскажите о вкусе умами, известном как вкус глутамата натрия (усилитель вкуса).

Материалы

- Сыр разной степени зрелости, начиная с самого молодого
- Натуральный соевый соус и образец с добавлением глутамата натрия

Процедура

- Попробуйте продукты
- Дегустируя образцы, участники научатся распознавать вкус умами и определять варьирующуюся интенсивность вкуса.
- Объясните участникам, что естественный вкус умами не существует изолированно, а всегда объединен с другими вкусами, в частности, с соленостью, с которой его часто путают.
- Какие еще продукты имеют выраженный вкус умами? (сушеные томаты и сушеные грибы, грецкие орехи, наваристый мясной бульон, сыровяленое мясо)
- Чтобы закончить исследование, попросите участников поискать у себя дома или в магазине продукты, в составе которых указаны усилители вкуса, например, глутамат натрия. Зачем их добавляют в продукты питания? Какими естественными ингредиентами их можно заменить?

Упражнение 3: Предпочтения

Не все вкусы нравятся одинаково. Предпочтение сладких продуктов имеет очевидное значение в поисках еды с высоким содержанием калорий, предпочтение умами – еды, богатой белками, предпочтение соленого – при необходимости потребить определенное количество минеральных солей. Эти вкусы нам нравятся с самого рождения. Горькое и кислое часто ассоциируются с токсичными веществами или испорченными продуктами, поэтому от них интуитивно отказываются.

Процедура

Попросите участников составить список продуктов питания и блюд, которые они чаще всего едят дома и в школе, в порядке от самого любимого до наименее любимого. Продукт с каким вкусом в самом верху списка? Какой в самом низу?

Словарь

Вкус может быть...

аппетитным, восхитительным, хорошим или плохим, простым или сложным, приятным или неприятным, сильным или слабым, насыщенным, выраженным или неотчетливым, тонким

Вкус может...

перекрывать, подавлять, доминировать, усиливать, подчеркивать другой вкус

Блюдо может быть...

горьким, кислым, острым, кисловатым, терпким, резким, солоноватым, соленым, очень соленым, сладким, сахарным, приторным, богатым

Вкус блюда в зависимости от того, насколько гармонично **сочетаются различные вкусы**, может быть...

утонченным или грубым, обычным или замысловатым, простым или сложным, тонким, структурированным.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

16

ПИТАНИЕ

Пищевая
ценность
продуктов
питания

Вкусные
Уроки



Цели

- обозначить основные критерии выбора пищи
- дать инструменты для выбора разнообразного и осознанного питания

Упражнение 1: Сколько вам нужно энергии?

Дополнительная информация:

Энергетическая ценность

Энергетическая ценность, или калорийность — это количество энергии, высвобождаемой в организме человека из продуктов питания в процессе пищеварения. Энергетическая ценность продукта измеряется в килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж) в расчете на 100 гр. продукта. Также, в расчете на 100 грамм продукта, указывается его пищевая ценность — содержание углеводов, жиров и белков.

Белки — строительный материал для клеток. Он нам нужен для роста, развития, чтобы мы были работоспособными, не поддавались болезням. Белков много в продуктах животного происхождения.

Углеводы — топливо для клеток, как бензин для машины. Основной источник энергии для подвижных игр, физической и умственной работы. Углеводов много в крупах, муке, крахмале.

Жиры — строительный материал для мозга и нервной системы. Жиры есть в мясе, молоке, сале и в растениях, из семян которых получают масло.

Возраст	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия- Ккал
7-10	80	80	315	2300
11- 13 (мальчики)	95	95	370	2700
11- 13 (девочки)	85	85	340	2500
14-17 (мальчики)	100	100	400	2900
14-17 (девочки)	90	90	360	2600

Таблица. Нормы суточного потребления школьниками пищевых веществ и энергии.

Процедура

1. Обсудите с учениками, откуда берется энергия в нашем организме? (Из продуктов питания.)
2. На что расходуется энергия в организме? В процессе жизнедеятельности человек тратит энергию постоянно, не только на работу, но даже во время сна – ведь при этом продолжает сокращаться сердце, происходят дыхательные движения, осуществляется обмен веществ в каждой клетке.
3. Изучите таблицу «Нормы суточного потребления школьниками пищевых веществ и энергии». Как вы видите, не всем нужно одинаковое количество энергии.
4. Кому необходимо больше всех жиров? Белков? Меньше всего углеводов? Кому нужно больше энергии: мальчику в 7 или парню в 17 лет?

Упражнение 2: Составление рациона

Дополнительная информация:

Наименование	Калорийность	Содержание		
		Жиры	Белки	Углеводы
Картофель	83	0,1	2,0	19,7
Зеленый горошек	41	0,2	5,0	13,3
Помидоры	10		0,6	4,2
Баклажаны	24	0,1	0,6	5,5
Бананы	91		1,5	22,4
Изюм	289		1,8	70,9
Яблоки	43		0,4	11,3
Вишня	52		0,8	11,3
Грецкие орехи	425	61,3	13,8	10,2
Телятина	200	1,2	19,7	
Баранина	300	15,3	16,3	
Курица	200	8,8	20,8	0,6
Яйца куриные	150	11,5	12,7	0,7
Молоко	60	3,2	2,8	4,7
Творог	150	9,0	16,7	1,3
Гречка	340	2,6	12,6	68,0
Сливочное масло	776	82,5	0,6	0,9

Таблица: Энергетическая и пищевая ценность продуктов

Процедура

1. Разделите учащихся на 4 группы
2. Попросите каждую группу, пользуясь сведениями, приведенными в таблице “Энергетическая и пищевая ценность продуктов”, выбрать из списка продуктов те, которые богаты:
 - белками (учащиеся 1-й группы)
 - углеводами (учащиеся 2-й группы)
 - наиболее калорийны (учащиеся 3-й группы).
 - наименее калорийны (учащиеся 4 группы).
3. Попросите каждую группу заполнить форму:

Наименование	Продукты
Белки	
Жиры	
Углеводы	
Высокая калорийность	
Низкая калорийность	

Упражнение 3: Пирамида здорового питания

Дополнительная информация

Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО) опубликовала следующее определение рациона в Руководящих принципах правильного питания на основе имеющихся продуктов:

«Устойчивый рацион – это рацион питания, который характеризуется низким уровнем воздействия на окружающую среду и который способствует обеспечению продовольственной безопасности и питания, а также здорового образа жизни для сегодняшних и будущих поколений. Устойчивые рационы питания способствуют защите биоразнообразия и экосистем, они приемлемы в культурном отношении, доступны, справедливы с экономической точки зрения и недороги; полноценны, безопасны и полезны для здоровья; направлены на рациональное использование природных и людских ресурсов» (ФАО, 2010 год, Устойчивый рацион питания и биоразнообразии).



Рис. Пирамида здорового питания и экологическая пирамида

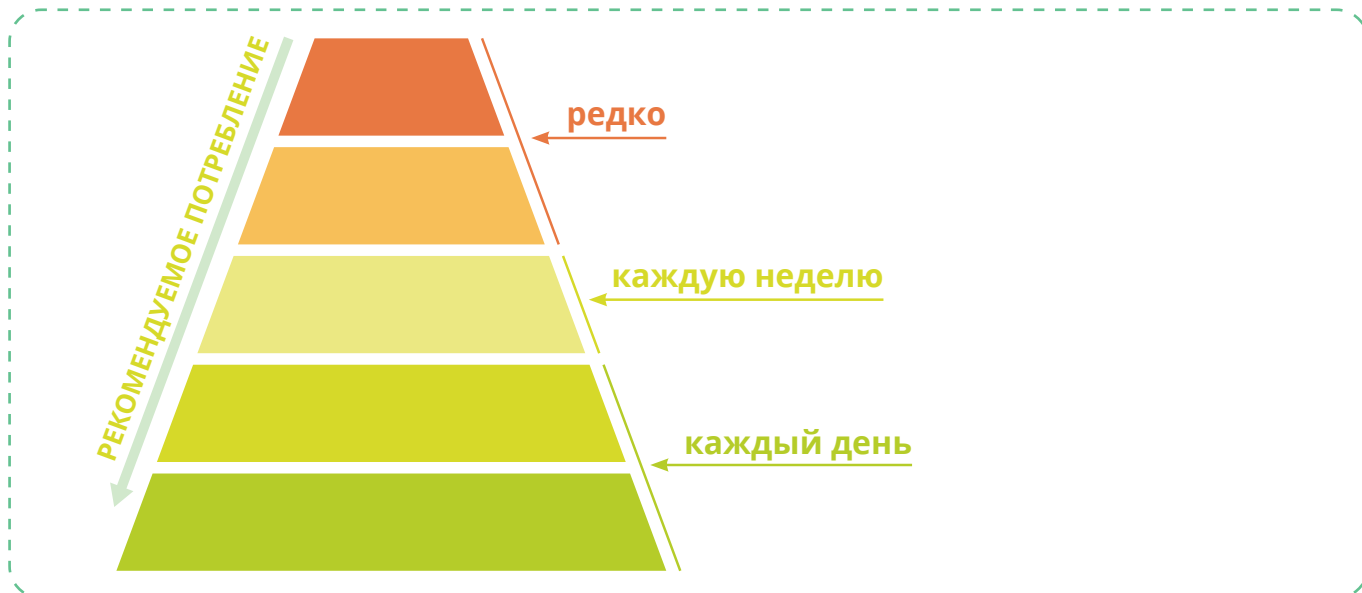
Пищевые пирамиды – это графическая модель, созданная, чтобы помочь людям соблюдать правила здорового питания. Их цель – выделить продукты, которые нужно употреблять чаще (в основании пирамиды), и те, которые следует потреблять умеренно (в верхней части пирамиды), но не исключая при этом никаких продуктов!

Различные категории пищевых продуктов также можно оценивать на основе их воздействия на окружающую среду. Экологическая пирамида, где продукты размещены в соответствии с их отрицательным воздействием на окружающую среду. Получается перевернутая пирамида, в которой продукты с большим воздействием на окружающую среду находятся наверху, а с меньшим – внизу. В верхней части этой пирамиды находятся продукты, производство которых наиболее загрязняет окружающую среду (мясо и молочные продукты) и требует больше воды, поэтому их следует потреблять в более умеренных количествах. Ниже находятся более экологически чистые продукты (фрукты, овощи и злаки), которые следует употреблять чаще.

Помещая две пирамиды рядом, мы получаем модель двойной пирамиды, и становится очевидно, что самые здоровые продукты являются одновременно и самыми устойчивыми: то, что хорошо для здоровья человека, хорошо и для здоровья всей планеты!

Процедура

- Рассмотрите с учениками пирамиду здорового питания. Какие продукты лежат в основе пирамиды? Почему сладости и масла находятся на вершине пирамиды? Почему в здоровом рационе преобладают овощи и фрукты, зерновые, а доля мясных и молочных продуктов снижена?
- Предложите участникам нарисовать в тетради пищевую пирамиду



- Затем разделите учеников на три группы.
- Каждая группа должна обсудить размещение продуктов на пирамиде. Предлагаемые продукты:
 1. фрукты и овощи: апельсин, груша, морковь, баклажаны, лук
 2. животные и растительные белки: нут, горох, курица, стейк, яйца, рыба, ветчина, сосиска, молоко, сыр
 3. крупы и производные: спагетти, хлеб
 4. сладости
 5. жиры: растительное масло, сливочное масло
 6. напитки: вода, сладкая газировка.
- Затем возобновляется групповое обсуждение того, где разместить еду.
- Участники должны ответить на вопрос: «Как часто нужно есть эту категорию продуктов?». Возможные варианты: каждый день (основание пирамиды), каждую неделю (центральная часть пирамиды), иногда (вершина пирамиды).
- Затем учитель просит каждую группу по очереди объяснить расположение продуктов питания.

Упражнение 4: Рацион здорового питания

Попросите каждого ученика составить для себя примерный рацион на 5 дней на основе пирамиды здорового питания и занести его в таблицу ниже:

Режим питания	Название пищевых продуктов				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак					
Второй завтрак					
Обед					
Полдник					
Ужин					





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

17

СЕНСОРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Оркестр
Вкуса

Вкусные
Уроки



Общая цель

- обеспечить простой, но фундаментальный подход для тренировки органов чувств и приобретения базового словарного запаса
- познакомить участников с особенностями взаимодействия и взаимовлияния 5 чувств друг на друга
- предоставить участникам критический инструментарий для того, чтобы научиться, как различать, оценивать и разбираться в качестве пищи

Введение

Многие полагают, что вкус – это единственное из чувств, действительно важное при потреблении продуктов питания для получения удовольствия от еды; но это не так: когда мы пробуем пищу, мы используем все пять чувств: зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. Это — инструменты, которые мы используем для оценки еды, ее качества и получения удовольствия от того, что мы едим. Конечно, нам нравится вкус, но также нам нравится и запах еды. вспомните о важности осязательных ощущений, которые мы испытываем во рту, когда, например, оцениваем консистенцию мороженого. Удовольствие, которое мы испытываем от укуса сочного яблока, частично обязано и нашему слуху. А зрение? Без сомнения, первое, что в любой точке планеты люди делают перед тем, как попробовать какое-либо блюдо — это внимательно на него смотрят, чтобы сделать вывод, соответствует ли эта еда своим типичным характеристикам, то есть, «нормальной» ли она им кажется. При помощи зрения мы также даем эстетическую оценку пищи: например, продукт может быть для нас красивым или некрасивым. В процессе формирования восприятия вкусовые ощущения и запахи, которые мы чувствуем, могут быть подвержены сильному влиянию того, что мы видим и слышим. Это объясняет определенные явления, к примеру, когда мы видим привлекательную бутылку яркого цвета, большинство людей может почувствовать запах, даже если жидкость в ней не имеет никакого запаха. Существуют также взаимодействия внутри каждого отдельного чувства. Поэтому лимон, съеденный после ложки варенья, будет казаться кислее, а горечь черного кофе будет чувствоваться меньше, если до этого съесть печенье или кусок торта.

Упражнение 1: Взаимовлияние зрения и вкуса

Цель эксперимента — оценка уровня удовольствия, полученного от двух сенсорно одинаковых пищевых продуктов разного цвета.

Материалы

- 2 одинаковые упаковки молока
- безвкусный пищевой краситель желтого и голубого цвета
- 3 кувшина
- 2 л воды
- 4 дегустационных стакана для каждого участника

Процедура

- Разлейте молоко поровну в три кувшина. Покрасьте одну порцию в желтый цвет, а другую — в голубой. Пометьте каждый кувшин буквами А, В, С.
- Пометьте теми же буквами стаканы участников. На одном кувшине не ставьте никаких букв и наполните его водой. Налейте небольшое количество окрашенного молока в соответствующие стаканы.

- Предложите участникам попробовать все три напитка в отдельности, ополаскивая рот водой между приемами. Затем участники должны заполнить форму, отмечая различия и сходства, а также отметить тот образец, который им понравился больше всего.
- После того, как дегустация завершится, объясните, что все три образца были идентичными по вкусу и запаху, а единственным отличием был цвет. Понимали ли они, что это был оптический обман? Какой цвет был наиболее приятен, а какой наименее?
- При возможности дайте попробовать на выбор образцы участникам, предварительно завязав им глаза.

Образец	Внешний вид	Запах	Вкус	Аромат во рту	Консистенция
А					
В					
С					
Мне понравился напиток _____, потому что _____.					

Таблица для определения влияния цвета на восприятие продуктов питания

Упражнение 2: Влияние консистенции на вкус

Эксперимент показывает, что хрустящие продукты питания обычно более приятны на вкус, чем продукты с аналогичным вкусом, но более мягкие по консистенции.

Хрусткость и крохкость являются выигрышными характеристиками для продуктов. Они ассоциируются с понятием «свежесть» и подталкивают нас к потреблению большего количества еды, так как способствуют выделению слюны, которая усиливает аппетит. Эти характеристики продуктов также помогают избавиться от нервного напряжения.

Материалы

- Ломтики хлеба, половина из которых поджарена, а половина нет. Для успешности эксперимента необходимо, чтобы все ломтики были с одной и той же буханки. Консистенция должна быть единственным сенсорным свойством, которое их отличает. Поджаренные ломтики хлеба должны остыть до той же температуры, что и остальные. Не допускайте, чтобы хлеб подгорел во время поджаривания, потому что даже небольшой привкус гари может исказить результаты.
- 1 баночка варенья или меда, можно намазать на ломтики хлеба

Процедура

- Намажьте варенье или мед на поджаренные и свежие ломтики хлеба, затем дайте каждому участнику попробовать оба, спрашивая их о том чувстве, которое у них вызывал тот или иной продукт.
- Спросите у участников, какое варенье (или мед) было вкуснее: на поджаренном или свежем хлебе? После проведенного эксперимента сообщите участникам, что это был один и тот же продукт.

Упражнение 3: Распознавание вкуса: с запахом и без него

Эксперимент помогает участникам разделять различные ощущения, которые составляют вкус на их три составляющие: вкусовые раздражители, внешние обонятельные раздражители и внутренние обонятельные раздражители (аромат во рту).

Материалы

- 2 разных сорта одного и того же фрукта (желательно, местные) одного уровня спелости и одинаковой температуры
- Вода

Процедура

- Подготовьте фрукты. Пометьте каждый сорт какой-нибудь буквой. Один фрукт каждого сорта оставьте целым, а остальные порежьте на кусочки, не смешивая их между собой и не очищая от кожуры.
- Положите образцы на разные тарелки и дайте каждому участнику по 4 кусочка каждого сорта. Удостоверьтесь, что у каждого участника есть стакан воды.
- Обеспечьте восприятие только вкусовых раздражителей. Предложите участникам закрыть нос и попробовать фрукт. Могут ли они почувствовать разницу между двумя сортами? Подчеркните, что в данном случае задействованы вкусовые и тактильные рецепторы, а значит, можно почувствовать вкус и консистенцию пищи.
- Обеспечьте восприятие только внешних обонятельных раздражителей. Предложите участникам понюхать оба образца. Могут ли они почувствовать разницу только по запаху, не пробуя фрукт?
- Обеспечьте восприятие внутренних обонятельных раздражителей. Попросите участников снова попробовать образцы, в этот раз им не надо закрывать нос. Аромат во рту лучше всего ощущается при потреблении пищи с закрытым ртом во время фазы выдоха, когда воздух приносит пары от пищи на обонятельный эпителий. В чем разница в привкусе различных сортов?
- Обеспечьте восприятие вкуса в целом. Теперь попросите участников сконцентрироваться и на вкусе, и на аромате во рту, и на запахе, обращая внимание на все вкусовые и обонятельные раздражители при потреблении двух разных сортов. Какой лучше?

Во время проведения упражнения записывайте наблюдения участников на доске и совместно комментируйте. В конце эксперимента покажите им целые фрукты, расскажите, откуда они, кратко изложите вкусовые характеристики.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

18

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

Еда и
здоровье

Вкусные
Уроки



Цели

- Предложить ученикам задуматься о своих привычках и вкусах в еде.
- Стимулировать размышления о том, что они едят и какими характеристиками обладают продукты питания.
- Предоставить учащимся инструменты, чтобы выбрать вкусную, чистую и честную еду и вести более здоровый и приятный образ жизни.

Дополнительная информация

Концепция *качества* продуктов питания определена тремя взаимосвязанными принципами: вкусно, чисто и честно.

Вкусно: свежие и ароматные сезонные продукты, которые приятны для органов чувств и являются частью местной культуры.

Чисто: производство и потребление продуктов питания, которое не наносит вреда окружающей среде, благополучию животных и здоровью человека.

Честно: доступные цены для потребителей, справедливая оплата и достойные условия труда для производителей.

Упражнение 1: Сравните качество: домашний или промышленный?

Материалы

- Возможные варианты продуктов
 - Промышленные и домашние фруктовые соки
 - Промышленные и домашние сыры.
 - Хлеб из хлебопекарни в сравнении с промышленным нарезанным хлебом
 - Джем, варенье, консервированные овощи: промышленные и домашние
 - Промышленное и домашнее печенье
- Сохраните упаковку продуктов, чтобы изучить их состав после дегустации
- Расходные материалы для дегустации
- По одному дегустационному листу для каждой пары продуктов на каждого ученика

Процедура

В данном упражнении предлагается сравнительная дегустация промышленного и домашнего (фермерского) продукта, например, двух фруктовых соков.

- Обеспечьте каждого участника образцом. Предложите рассмотреть предложенные пары продуктов. Какие продукты более полезны? Почему?
- Предложите учащимся попробовать пары продуктов
- После каждой дегустации необходимо заполнить дегустационный лист

		Образец 1	Образец 2
Зрение	ЦВЕТ ВНЕШНИЙ ВИД		
Вкус	ГОРЬКИЙ СЛАДКИЙ СОЛЕНый КИСЛый УМАМИ		
Осязание и ощущения во рту	ВЯЗКИЙ МУЧНИСТЫЙ РЕЗИНОВЫЙ ЖЕСТКИЙ ПЛОТНЫЙ ХРУПКИЙ ТЕКУЧИЙ БАРХАТИСТЫЙ ХРУСТЯЩИЙ ГРУБЫЙ МЯГКИЙ ЛИПКИЙ		
Обоняние: запах	ЦВЕТОЧНЫЙ ПРЯНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ЖАРЕННОГО СУШЕНЫХ ФРУКТОВ ДРЕВЕСНЫЙ ОВОЩНОЙ ХИМИЧЕСКИЙ БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ ЭФИРНЫЙ ЖИВОТНЫЙ ТРАВЯНОЙ		
Какой из двух образцов вам понравился больше всего?			
Какой из двух образцов показался вам более здоровым?			
Какой из двух образцов имеет более стандартизированный вкус?			

Таблица Индивидуальная оценочная форма для определения сенсорных характеристик продуктов питания.

- Сравните результаты дегустации. Обратите внимание участников на существующую разницу между индивидуальными вкусами, основанными на привычках, и объективным качеством продукта питания.
- Прочитайте вместе этикетки и состав дегустируемых продуктов.
- Изучите понятие «качество», используя информацию в секции «Дополнительные материалы». Какие из опробованных продуктов можно назвать качественными? Почему?

Упражнение 2: Дневник школьного питания

С помощью данного упражнения участники смогут самостоятельно объективно оценить и изменить свои привычки в питании. Наиболее продуктивным упражнение становится, если выполнять его 3 недели и более.

Материалы

- Тетрадь

Процедура

- Предложите участникам нарисовать в тетради шапку таблицы.

Дата	Время	Что я принес с собой из дома/ купил в кафе	Что я ел в школьной столовой	Примечания
Дд/мм	07:00			
	08:00			
	09:00			
	10:00			
	11:00			
	12:00			
	13:00			
	14:00			

- Предложите следить за тем, что ученики едят в течении дня. В таблицу следует заносить все то, что употребляется в пищу, включая снеки, чай, соки и воду.
- Через минимум три недели вернитесь к дневнику питания и предложите участникам проанализировать полученные данные и поразмышлять над следующими вопросами:
 - Появляются ли закономерности в питании? Например, одна и та же пища на завтрак или в качестве перекуса
 - Подсчитайте, сколько раз вы перекусываете на протяжении дня.
 - Склонны ли вы выбирать полезные продукты для перекуса или едите то, что попадет под руку?
 - Сравните будние и выходные дни.
 - Склонны ли вы есть больше в определенные дни?
- Дайте участникам возможность сделать это самостоятельно или наедине с вами. При желании размышлениями можно поделиться в классе.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

19

ПРОДУКТ

Сыр и
молочные
продукты

Вкусные
Уроки



Задачи

- Обогатить свои знания о молоке и молочных продуктах
- Научиться наблюдать, исследовать и описывать характеристики молочных продуктов с помощью органов чувств
- Обогатить словарный запас и научиться описывать с помощью слов различия между похожими продуктами
- Принять участие в практической демонстрации того, как производится масло

Дополнительная информация

Сырое и термически обработанное молоко

Молоко здорового животного – стерильный продукт, который не нуждается в дополнительной тепловой обработке. Это – сырое молоко. Термическая обработка молока (пастеризация, кипячение, стерилизация) необходима для уничтожения бактерий: «вредных», появляющихся в результате неправильного содержания животных, но и «хороших», которые представляют ценность молока.

Слоу Фуд начал выступать в защиту сырого молока много лет назад. За это время в Италии, Франции, Швейцарии, к примеру, борьба за использование сырого молока во многих аспектах была выиграна, в других частях мира санитарные службы продолжают препятствовать производству качественного сыра из непастеризованного молока.

Манифест в защиту сыра из сырого молока объясняет, почему Слоу Фуд выступает за сырое молоко:



Манифест Слоу Фуд в защиту сыра из сырого молока

Сыр из сырого молока — это нечто большее, чем просто вкусный продукт; это проявление лучших местных традиций. Это искусство и образ жизни. Это культура и проявление территории. И этот продукт оказался на грани исчезновения, потому что его производство противоречит санитарным нормам и понятиям однородности продуктов массового производства.

Слоу Фуд призывает всех, любящих продукты питания, немедленно выступить в защиту производства сыров из сырого молока. В защиту еды, которая на протяжении сотен лет вдохновляла, давала удовольствие и пропитание, но сейчас находится в тисках глобального санитарного контроля.

Здоровье людей может быть уничтожено употреблением стерильной пищи. Без необходимости сопротивляться иммунная система человека перестанет работать, а лекарства станут неэффективными. Кроме того, сам уникальный вкус и аромат сыра сохраняются благодаря отсутствию пастеризации.

Необходимо помнить, что как только знания, навыки и заинтересованность производством сыров из сырого молока будут утрачены, их невозможно будет вернуть.

Упражнение 1: Дегустация трех видов сыров

Материалы

- Три вида сыра. Для дегустации предлагается отобрать три образца с разными характеристиками: например, разной степени созревания, из разных типов молока, разной консистенции.
- Приборы, тарелки, салфетки для дегустации
- Вода
- Информация о характеристиках сыров
- Формы для голосования

Процедура

Перед началом игры образцы сыра должны быть замаскированы так, чтобы этикетки не были видны, и каждый из них маркирован только номером. Каждому участнику выдается оценочный лист. Три вида сыра подаются участникам одновременно на тарелках.

Цель упражнения не в том, чтобы определить качество продукта, а в том, чтобы сформировать мнение об удовольствии от различных видов сыра, выраженном в присвоении каждому из них разных баллов, и в вовлечение в обсуждение разных характеристик продукта, а также обмен воспоминаниями, которые вызывают эти продукты.

В форме для голосования каждый участник определяет и объясняет свой выбор: «Мне нравится» - 9 баллов; «Не знаю» - 6 баллов и «Мне не нравится» - 4 балла.

Преподаватель рассказывает о характеристиках сыров: из какого молока, какой сыр, название, место и способ производства.

Затем подсчитываются баллы и объявляется сыр-победитель.

ФОРМА ДЛЯ ГОЛОСОВАНИЯ



Образец 1



Мне нравится



Не знаю



Мне не нравится

Мне нравится, потому что _____

Мне не нравится, потому что _____



Образец 2



Мне нравится



Не знаю



Мне не нравится

Мне нравится, потому что _____

Мне не нравится, потому что _____



Образец 3



Мне нравится



Не знаю



Мне не нравится

Мне нравится, потому что _____

Мне не нравится, потому что _____

Упражнение 2: Сделай сам: масло

Материалы

- 2-2,5 л сырого свежего молока или 500 мл 8-12 % сливок, для получения приблизительно 100 гр масла
- Большая пластиковая или стеклянная банка 3 литра
- Деревянная ложка
- 1 стакан холодной воды
- Нож для масла, салфетки
- Крекеры

Процедура

- Для чистоты эксперимента лучше заранее подготовить сливки самостоятельно. Для этого налейте молоко в тару с широкой горловиной и поставьте на сутки в холод. Соберите образовавшиеся наверху сливки. В зависимости от времени года и качества молока вы соберете до 500 мл сливок. При необходимости можно использовать уже готовые сливки.
- Налейте сливки в чистую пластиковую или стеклянную банку. Закрутите крышку.
- Пусть учащиеся по очереди энергично трясут банку. Для вдохновения включите живую музыку.
- Когда сливки загустеют, остановитесь и дайте ученикам увидеть, как изменились сливки. Возьмите ложку взбивающегося крема и продемонстрируйте его плотность, держа ложку горизонтально вверх ногами над банкой. Взбитые сливки не упадут с ложки.
- Попросите учащихся описать произошедшие изменения. Замените крышку и попросите учеников продолжать по очереди трясти банку.
- Примерно через десять минут образуются желтые комки по мере того, как частицы масляного жира слипаются друг с другом.
- Спросите учеников: Что за бледно-желтая глыба образовалась? Что представляет собой оставшаяся жидкость?
- Вылейте молоко и промойте масло, смешав его с холодной водой. Вылейте воду. С помощью деревянной ложки прижмите масло к боковой стенке миски, чтобы удалить излишки молока.
- Добавьте немного соли, если хотите, и намажьте масло на крекеры, чтобы каждый ученик попробовал.
- Объясните, что молоко состоит из воды, белка, жира и других питательных веществ. В этом упражнении ученики могут увидеть, что жир из сливок забирается на производство масла. Оставшаяся жидкость — обезжиренное молоко.

Упражнение 3: Викторина

В завершении занятия задайте участникам следующие вопросы. Обсудите вместе ответы.

Вопросы

1. Что едят коровы в естественных условиях?

- Гамбургер и картошку фри
- Траву и сено
- Мороженое
- Макароны с томатным соусом
- Рыбные палочки

2. Что пьют коровы?

- a. Они не пьют
- b. Соки
- c. Воду
- d. Молоко
- e. Чай

3. Продолжите фразу: Молоко называют «сырым», когда оно...

- a. Невкусное
- b. Не белое
- c. Не коровье
- d. Не термообработанное (нагретое)
- e. Не жидкое

4. Более 90% молока в мире производится одной породой коров. Какой?

- a. Голштино-фризская
- b. Кавказская бурая
- c. Симменталь
- d. Милка
- e. Серая украинская

5. На промышленном уровне, в среднем, сколько литров молока производит одна Голштино-фризская корова в день?

- a. От 2 до 3 литров в день
- b. От 5 до 10 литров в день
- c. 15-20 литров в день
- d. 500 мл
- e. 30-40 литров в день

6. Сколько литров молока может произвести в день корова, питающаяся травой и сеном?

- a. Примерно 10-15 литров
- b. Около 30-40 литров
- c. Примерно один литр
- d. Около одной цистерны
- e. Достаточно на завтрак

7. Как узнать сыр, сделанный из молока коровы, которая кормилась травой и сеном?

- a. Пахнет плесенью
- b. У него нет кожуры
- c. Он желтоватого цвета
- d. У него более крупные «глазки»
- e. Он мягче

8. Почему индустриальное молоко обрабатывается (пастеризуется)?

- a. Потому что работникам молочного завода нечего делать
- b. Чтобы сделать его белее
- c. Чтобы сделать его более жидким
- d. Чтобы сделать йогурт
- e. Чтобы иметь возможность хранить его дольше

Ответы

1 – b; 2 - c; 3 – d; 4 - a; 5 - e; 6 - a; 7 - c; 8 - e.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

20

УРОК КУЛИНАРИИ

—
*Забывтые
традиционные
продукты*

*Вкусные
Уроки*



Главная цель

Укрепление связи участников с их культурной самобытностью через приготовление пищи.

Задачи

- Подчеркнуть важность традиционных продуктов в формировании местной гастрономической культуры
- Расширить традиционные знания о выращивании, производстве и кулинарном использовании традиционных продуктов
- Стимулировать любопытство об истории и культуре своей страны

Дополнительная информация

Ковчег Вкуса

Ковчег Вкуса – виртуальный каталог исчезающих продуктов питания, который пополняется благодаря людям, замечающим то, как исчезают вкусы их детства, а вместе с ними – и часть гастрономической культуры и истории. Вклад многочисленных единомышленников позволил собрать в каталог Ковчег Вкуса более 5000 продуктов.

Ковчег Вкуса путешествует по миру и собирает качественную продукцию мелких производителей, принадлежащую к культурам, истории и традициям всей планеты: богатое наследие фруктов, овощей, пород животных, сортов сыра, видов хлеба, сладостей и мясных изделий.

Ковчег был создан, чтобы обратить внимание на риск исчезновения продуктов каталога и призвать всех желающих принять меры для их защиты. Можно прилагать различные усилия по сохранению исчезающих продуктов: покупать и потреблять их, рассказывать историю продуктов, поддерживать производителей и в некоторых случаях (если речь идет о диких видах) содействовать их сохранению и воспроизводству.

Заполнить заявку на включение продукта в каталог самых вкусных и самобытных продуктов питания, находящихся под угрозой исчезновения может каждый! Достаточно заполнить анкету:

<https://www.fondazione Slow Food.com/en/what-we-do/the-ark-of-taste/nominations-from-around-the-world/nominate-a-product/russian/>

Упражнение 1: Ароматы традиций

Подготовка

По крайней мере за неделю до урока предложите участникам собрать традиционные рецепты их семей, которые их бабушки и дедушки ели, когда были в их возрасте.

Материалы

Коробка с различными традиционными специями и приправами

Процедура

- Начните с краткой презентации традиционной гастрономической культуры страны и региона.
- Попросите детей рассказать о происхождении их семей, привычках питания и традиционных рецептах.
- Предложите участникам познакомиться с содержанием коробки со специями. Какие запахи они чувствуют? С какими воспоминаниями связаны эти запахи?

- Предложите участникам номинировать традиционные продукты своих семей в международный каталог Ковчег Вкуса. (см. секцию Дополнительные материалы)

Упражнение 2: Блюда региональной кухни

Подготовка

- При возможности, найдите повара, который сможет продемонстрировать ученикам способ приготовления традиционных блюд.
- Если технические возможности учебного заведения не позволяют организовать кулинарный урок, приготовьте достаточное количество продукта для дегустации заранее, а во время занятия уделите внимание отбору и качеству ингредиентов и продемонстрируйте процесс приготовления блюд.
- Мы предлагаем вам использовать два блюда с продуктами Ковчег Вкуса. Можно выбрать другой местный традиционный рецепт и использовать его на занятии.

Материалы

- Учебный материал для раздачи детям: рецепты, информация о продуктах
- Ингредиенты и кухонная утварь

Процедура

- Дети моют руки, а затем трогают, нюхают и пробуют ингредиенты, наблюдают за приготовлением и дегустируют получившиеся блюда.

Предлагаемый рецепт: Махара

Махара – это своего рода лепешка в форме солнца, которая готовится на садже – щитообразной чугунной посуде. Тесто растекается по поверхности, на которой он готовится, создавая таким образом бахрому и приоберая форму солнца. Каждая лепешка имеет диаметр 20-30 см и толщину около 0,3 см.

Ингредиенты:

1 л молока

1 кг муки

3 яйца

0,5 л воды

250 г сахарной пудры

½ чайной ложки соли

Добавьте сахарную пудру к взбитым яйцам, затем молоко и муку. Перемешайте и добавьте щепотку соли. Разбавьте небольшим количеством воды и вылейте порцию на горячую поверхность саджи, готовя лепешку с обеих сторон.

Для создания настоящей махары требуется определенная ловкость рук.

Предлагаемый рецепт: Riçal

Riçal – это традиционная сладость Нахчыванской, Исмаиллинской, Шамахинской областей Азербайджана.

Главной особенностью данного продукта является то, что вместо сахара используется «бакмаз»: вязкая патока, которую получают, уваривая фрукты, например, виноград.

Для приготовления riçal необходимо измельчить сушеные яблоки и груши, грецкие орехи и изюм. Все укладывается в кастрюлю, наливается стакан патоки и варится. Продукт готов, когда жидкость испарится. Готовое блюдо перемешивают перед подачей.



Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

21

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

Посещение фермы

Вкусные
Уроки




Slow Food®

Содержание данной публикации является исключительной ответственностью автора, и Европейский Союз не несет ответственности за любое использование содержащейся в ней информации.


азербайджан
БЮРО ПО ТУРИЗМУ

Рассматриваемые темы

- производственная цепочка
- роль со-производителя

Цели

- тренировка в формулировании точных и актуальных вопросов для объяснения и углубленного изучения темы; устная реконструкция фаз производства из опыта, полученного в школе или в других контекстах; пересказ; организация простого устного выступления на заданную тему;
- практика в собирании идей, организации их по пунктам, планировании; создание простых описательных текстов, иллюстрирующих этапы производства;
- приобретение и расширение словарного запаса; тренировка в использовании приобретенных слов соответствующим образом;
- наблюдение и исследование цепочки производства
- получение практического опыта

Материалы

Для занятия в классе: плакаты (по одному на группу), ручки, цветные карандаши или маркеры, ножницы, клей, скотч.

Для посещения производителя: блокноты, ручки, цветные карандаши, фотоаппарат или мобильный телефон, продукция и оборудование для практического опыта.

Подготовка

Свяжитесь с местным производителем и запланируйте визит в период сбора и переработки продукции. Желательно, чтобы это был производитель Президиа Слоу Фуд.

Вместе с производителем обсудите и решите, какой практический опыт могут получить ученики при посещении фермы. Содержание опыта зависит от возраста участников и технических возможностей производителя.

Дополнительная информация

Проекты Президиа Слоу Фуд

Охранный проект Президиа поддерживает качественное производство продуктов питания, находящихся под угрозой исчезновения, защищает уникальные в своем роде регионы и экосистемы, восстанавливает традиционные методы обработки, охраняет местные породы животных и виды растений.

В настоящее время более 13000 производителей входят в состав более 500 охранных проектов Президиа.

За годы существования проект Президиа превратился в один из наиболее эффективных инструментов по претворению в жизнь философии Слоу Фуд в отношении сельского хозяйства и биоразнообразия. С 2008 года продукты Президиа Слоу Фуд защищены логотипом для сопровождения, идентификации и продвижения продуктов проекта.

Задание 1

Содержание подготовительного занятия зависит от типологии производителя, к которому планируется визит.

Основные этапы занятия:

- Пригласите учеников поразмышлять о происхождении выбранного продукта (откуда он берется, как производится и т.д.).
- Если есть возможность, покажите ученикам видео о всех стадиях производства или подготовьте текст для изучения, где были бы описаны стадии производства.
- Разделите класс на количество групп, соответствующее основным фазам цепочки производства, от сбора до хранения и упаковки.
- Каждая группа готовит список вопросов, которые они будут задавать производителю. Для каждой группы назначается представитель, который записывает вопросы и замечания в блокнот.

Возможные вопросы

- Этап сбора урожая:
 - В какое время года вы собираете урожай? Откуда вы знаете, что пришло время?
 - Все ли плоды одинаковые?
 - Как собирают плоды? Есть ли другие пути?
- Этап очистки:
 - Почему плоды нужно мыть?
 - Помимо мытья, что нужно сделать, чтобы они были готовы к употреблению?
- Этап переработки:
 - Какие части плода используются для переработки? Какие методы и оборудование для переработки использовали в прошлом?
 - Как это делается сегодня?
 - Какой продукт получают в результате переработки?
- Этап упаковки:
 - Какой материал используют для упаковки?
 - Почему используется материал, который не пропускает свет?

Задание 2

Организируйте посещение производителя. Во время встречи, когда производитель рассказывает об этапах производства, представитель каждой группы может задать заранее подготовленные вопросы. Остальные участники группы выполняют следующие роли: «журналист» делает заметки, «художник» делает рисунок, «фотограф» делает фотографии и так далее.

Задание 3: Когда я вырасту, я хочу стать...

Данное упражнение даст возможность познакомиться с благородными, но зачастую недооцененными профессиями фермера, рыбака, пекаря, животновода и на собственном опыте испытать методы устойчивого производства.

Ученики смогут принять участие в практической деятельности и узнать «секреты» профессии: животновод, который внимательно отбирает корм своим животным, чтобы получить отличное молоко; пекарь, который выбирает качественное сырье для получения ароматного хлеба; или сыродел, который заботится о сырах в течение многих месяцев, поворачивая, смазывая и доводя их до нужной зрелости.

Задание 4: Кукуруза

Дополнительная информация

Спросите у себя, как часто вы едите кукурузу? Два-три раза в месяц? На самом деле мы едим ее почти каждый день! Кукуруза — это один из важнейших товаров агропромышленного комплекса: мясо, которое мы едим, сделано из кукурузы, из кукурузы делают молоко, сыр, сахар в снеках, соусах и напитках. Из нее делают упаковку и компостируемые тарелки; даже биотопливо — это тоже кукуруза.

Несколько крупных мультинациональных компаний наполнили мир кукурузой, используя несколько гибридных и трансгенных сортов. Мировой рынок требует больших объемов зерна со стандартными характеристиками и низкими ценами, от чего страдают фермеры и исчезает биоразнообразие.

Материалы

- По одному початку вызревшей кукурузы местного сорта на участника. Убедитесь, что производитель использует местный сорт и не использует ГМ-растения.
- Контейнер для зерна
- Оборудования для помола кукурузы

Содержание

1. Если есть возможность, покажите участникам кукурузное поле, обсудите структуру растения, пусть они самостоятельно сорвут по початку кукурузы
2. Предложите участникам очистить кукурузу, собирая зерна в контейнер. Это веселое и приятное занятие, которое сочетает в себе развитие мелкой моторики и координацию, визуальное внимание и точность, стратегию, воображение и терпение.
3. Измельчите собранные зерна. Если у производителя нет специального оборудования для помола кукурузы, можно использовать кухонный комбайн.
4. Обсудите с участниками другие возможные способы использования кукурузы. Используйте информацию из секции «Дополнительные материалы»
5. В качестве домашнего задания предложите участникам нарисовать или описать их опыт.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

22

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

Школьный сад

Вкусные
Уроки



Цель

- Разработка и создание образовательного сада в школе

Задачи

- Создание условий для формирования навыков коллективной работы по выращиванию, изучению и дегустации даров земли
- Изучение биоразнообразия, сезонности, природных циклов, экологических методов выращивания
- Формирование самостоятельности и ответственности
- Знакомство с территорией, ее продукцией, рецептами, производителями, поварами
- Ознакомление с принципами экологического сельского хозяйства
- Поощрение обмена знаниями с местным сообществом (родители, бабушки и дедушки, эксперты, повара, производители и т.д.).

Участники

- Учителя
- Родители
- Бабушки и дедушки

Шаги для организации школьного сада

- Определите земельный участок и убедитесь в том, что он пригодный для возделывания: наличие воды, правильное освещение, ширина, чтобы гарантировать работу нескольких групп детей одновременно, и т.д.
- Спроектируйте с учениками несколько садовых грядок: форма, размер, планировка, выбор овощей, которые будут выращиваться с учетом местных сортов и вкусов участников
- Определите инструменты, необходимы для начала работы: мотыги, лопаты, грабли, лейки и т.д.
- Определите необходимые материалы: органические удобрения, семена и саженцы местных сортов и т.д.
- Найдите бабушек и дедушек, волонтеров или местных производителей, чтобы помочь ученикам и учителям возделывать сад.
- Уточните процедуры, которые необходимо соблюсти для возможности использования в столовой школы фруктов, овощей и зелени из сада.
- Воплотите проект в реальность!

Правила растениеводства в школьном саду

- Уважительное отношение к воде как к ценному ресурсу. Применение таких методов, как капельное орошение и мульчирование
- Выращивание растений разнообразных местных сортов
- Использование семян собственного производства
- Защита от паразитов и грибков без использования химических препаратов
- Защита плодородия почвы с помощью севооборота, выращивания растений на удобрение, мульчирования и использования компоста собственного производства

Методические рекомендации по использованию сада в качестве средства обучения:

ОПЫТ САДОВОДСТВА

Предложите участникам исследовать почву:

- изучить ее цвет, консистенцию, температуру
- выявить другие элементы почвы (камни, листья, куски дерева и т.д.)
- определить тип почвы (глинистая, песчаная, смешанная и т.д.).

ПОЧВА КАК СРЕДА ОБИТАНИЯ

Обсудите в классе и понаблюдайте в саду насекомых и личинок, живущих в садовой почве.

Предложите участникам понаблюдать за земляными червями и обсудите их фундаментальную роль в формировании почвы.

КОМПОСТ

Школьный сад — это экосистема, которая не создает отходов: отходы одного вида становятся пищей для другого.

Предлагаем создать в саду компостную яму, чтобы:

- научиться выбирать то, что можно компостировать
- собирать отходы от выращивания в саду
- организовать сбор компостируемых отходов в столовой
- удобрять сад компостом.

ПЛОДОРОДНОСТЬ

Обсудите четыре элемента (воздух, вода, огонь, земля), необходимые для жизни растения.

Объясните участникам, как ухаживать за почвой, чтобы она оставалась плодородной (рыхление, полив, мульчирование), как восстановить плодородие почвы.

Проведите небольшие эксперименты по определению состава почвы (песчаная, глинистая, смешанная).

БИОРАЗНООБРАЗИЕ

При организации сада отдавайте предпочтение местным сортам и видам растений,

- разным сортам одного и того же вида;
- растениям, в которых съедобны различные части: листья, корни, плоды;
- цветам для привлечения опылителей и пчёл;
- цветам и травам как естественной защите от определенных вредителей (настурции, чеснок, лаванда и т.д.).

ПОСЕВ И ПЕРЕСАДКА

Вместе с участниками создайте календарь посева и пересадки в соответствии с сезонами.

Объясните и покажите участникам:

- посев семян различными способами в зависимости от типа будущего растения (подготовка рассады, высевание в землю)
- организацию хранения луковиц и клубней
- пересадку

Организуйте вместе с родителями и бабушками, дедушками уход за садом в период каникул.

САД И ИСКУССТВО

Проявите творческий подход к работе в школьном саду — предложите участникам

- изготовить красочные таблички с указанием высаженных растений, их можно также нарисовать;
- сделать пугало для отпугивания птиц из подручного материала;
- изготовить мозаику с остатками семян и бобовых культур.

ДЕГУСТАЦИЯ ВЫРАЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ

Используйте овощи, фрукты и зелень, выращенные в саду,

- в столовой
- во время проведения занятий по сенсорному образованию.

Если использовать выращенные овощи, фрукты и зелень в школе невозможно, раздайте урожай участникам и предложите им приготовить их самостоятельно дома.

Упражнение 1: Садоводство и искусство

Цель

- Развитие творческого потенциала участников через школьный сад

Задачи

- Познакомиться с биографиями и работами художников (например, Матисс и Арчимбольдо)
- Поэкспериментировать с использованием различных художественных техник

Творчество Матисса используется для знакомства с техникой декупаж.

Процедура

- Познакомьте участников с работой Матисса «Овощи»



*Анри Матисс
«Овощи» (1952)*

- Предложите участникам подумать, что все имеет форму: тело (руки, ноги), природа (листья, цветы).
- Найдите формы и цвета в саду, в школьной столовой. Предложите вырезать формы, которые они нашли.

- С формами, которые ищут и вырезают студенты, создается коллективная работа.

Пример



С помощью работ Арчимбольдо участникам можно предложить исследовать понятие сезонности.

- Изучите сначала работы Джузеппе Арчимбольдо.



*Джузеппе Арчимбольдо
«Лето» (1573)*

- Предложите участникам самостоятельно составить композицию из сезонных фруктов и овощей

Пример





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

23

ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ

Посещение завода по
производству
промышленных
продуктов питания

Вкусные
Уроки



Рассматриваемые темы

- производственная цепочка
- интенсивные способы производства продуктов питания

Цели

- развитие критического мышления
- наблюдение и исследование цепочки производства

Подготовка

Желательно организовать посещение завода после посещения фермы (см. Занятие 21). Свяжитесь с руководством завода по производству промышленных продуктов питания или крупного животноводческого комбината. Запланируйте визит. Чаще всего они предлагают уже готовый «пакет» посещения. При возможности узнайте в деталях, что будет показано и рассказано посетителям.

Задание 1

При подготовке к посещению завода, обсудите с учениками следующие вопросы. Если вопросы сложные, в дружелюбной форме наводящими вопросами помогите ученикам найти ответы.

Примеры возможных вопросов

- Как называется компания, которую вы будете посещать?
- Какие продукты они производят?
- Представьте себе новые продукты, которые может производить эта компания?
- Спросите у класса, что такое промышленное производство продуктов питания? Интенсивное животноводство?
- Какие альтернативы промышленному производству продуктов питания интенсивному животноводству они знают?
- Напишите 2 или 3 вопроса, которые ученики хотели бы задать компании? При желании можно использовать упражнение из Задания 21 для составления большего количества вопросов.

Задание 2

Организуйте посещение завода или комбината. После посещения обсудите вопрос «Что делает компания для устойчивого развития и защиты окружающей среды?»





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

24

СЕНСОРНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Дегустация трех
видов яблок и
шоколада

(Мультисенсорное восприятие)

Вкусные
Уроки



Общая цель

обеспечить простой, но фундаментальный подход для тренировки органов чувств и приобретения базового словарного запаса

Введение

Когда мы пробуем еду, то, чтобы сначала «понять» ее, а потом сообщить об этом другим, мы используем прилагательные, которые помогают нам лучше определить и оценить характеристики пищи.

Определения могут иметь отношение к следующему:

- основным вкусам (сладкий, кислый, соленый, горький, умами);
- ароматам, определяя, их интенсивность, богатство или присутствие специфических или узнаваемых ароматов;
- осязательным ощущениям (гладкое, шершавое) либо ощущениям, воспринимаемым тройничным нервом (пикантность);
- слуховому (хрустящее) либо зрительному восприятию (цвет).

Упражнение 1: Дегустация яблок

Материалы

- Яблоки целые и порезанные на дольки для дегустации. Образцы должны быть пронумерованы. Обратите внимание на сорта дегустируемых яблок: Голден Дэлишес и Грэнни Смит можно приобрести в магазине, третий сорт должен быть местный, характеризующий территорию;
- Небольшие тарелки, бумажные салфетки, стаканы, ручки, минеральная вода и листы бумаги.

Процесс

- Предложите ученикам попробовать по кусочку от каждого яблока.
- Попросите их определить 5 характеристик, которые кажутся особенно значимыми для определения органолептических свойств яблока. Это могут быть понятия, имеющие отношение к вкусу, к осязательным, слуховым, зрительным ощущениям. Укажите результаты в таблице (2 минуты):

1.

2.

3.

4.

5.

- Предложите ученикам последовательно попробовать три различных сорта яблок, пытаясь установить, какое из них наиболее кислое, какое наиболее сладкое, какое наиболее сочное, какое самое хрустящее и какое обладает самым интенсивным ароматом, при этом необходимо в соответствующих клетках карточки ставить крестики.

Пробовать продукт следует медленно и маленькими кусочками, концентрируясь на всех полученных ощущениях, относящихся к вкусу, обонянию, осязанию и, в общем, ко всем органам чувств.

Сорт яблок	Кислота	Сладость	Сочность	Хрусткость	Ароматность
1. Голден Делишес					
2. Грэнни Смит					
3.					

- Один из образцов яблок мог не показать крайней степени проявления ни в одном из свойств, а оказаться обладателем самого сбалансированного и приятного вкуса. Пусть ученики запишут этот сорт в тетради. Этот выбор во многом зависит от вкусовых предпочтений и от «гастрономической памяти» человека.
- Обсудите с учениками дополнительную информацию о сортах яблок.

Информация о сортах яблок

- Голден Делишес: происходит от естественного скрещивания двух американских сортов яблок, относящегося к 1890 году; коммерчески выращивался в больших питомниках Старк, где ему было дано это имя, чтобы поставить это яблоко рядом с уже известным сортом Ред Делишес. Речь идет об одном из наиболее распространенном в мире сорте. Это яблоко обязано своим успехом очень сбалансированному и ароматному вкусу, а также способности долго храниться.
- Грэнни Смит: впервые сорт был замечен и распродан в Австралии, Марией Анн Смит, которая позже дала ему свое имя. Это яблоко с кисловатым и терпким вкусом, очень хрустящее и сочное, несладкое и недостаточно ароматное.
- Местный сорт: подготовьте информацию о местном сорте.

Упражнение 2: Дегустация шоколада

Материалы

- Шоколад в упаковке и разломанный порционно для дегустации. Образцы должны быть пронумерованы. Обратите внимание на характеристики шоколада: Ritter и Lindt можно приобрести в магазине, для третьего экземпляра постарайтесь найти шоколад крафтового производства, содержащий только какао массу и сахар, желательно тростниковый;
- Небольшие тарелки, бумажные салфетки, стаканы, минеральная вода и листы бумаги.

Процедура

- Предложите ученикам попробовать по кусочку каждого вида шоколада.
- Попросите их определить 5 характеристик, которые кажутся особенно значимыми для определения вкуса шоколада. Укажите результаты в таблице (5 минут):

1.
2.
3.
4.
5.

- Предложите ученикам по очереди попробовать три разных вида шоколада и попытаться установить, какой из них является самым горьким, самым сладким, самым кислым (хотя мы и мало приучены к восприятию кислоты в шоколаде, но этот показатель очень важен), самым насыщенным (текстурным, который больше всех «наполняет» рот) и самым ароматным (имеется в виду аромат, который освобождается во время пережевывания).

Сорт шоколада	Горькость	Сладость	Кислота	Насыщенность	Ароматность
А. Горький Ritter					
В. Горький Lindt					
С.					

- Один из образцов шоколада мог оказаться наиболее гармоничным и приятным или понравиться больше всего. Укажите на больше всего понравившийся вам шоколад.
- Обсудите с учениками дополнительную информацию о шоколаде.

Информация о шоколаде

- Горький Ritter: 50% шоколад (процент выражает совокупное количество какао-продуктов, т.е. какао массы и какао масла). Остальные ингредиенты: сахар, соевый лецитин и натуральные ароматизаторы. Низкий процент содержания какао и большое количество сахара объясняют повышенную сладость. Аромат ванили воспринимается достаточно отчетливо.
- Горький Lindt: 70% элитный шоколад линии. Ингредиенты: какао масса, какао масло, сахар и ваниль бурбон. Произведен в Швейцарии предприятием Lindt & Sprüngli. Речь идет об умеренно горьком шоколаде (характерно для 70% шоколадов) с ясно улавливаемой кислинкой. Аромат ванили более сдержанный.
- Горький крафтовый шоколад: подготовьте информацию об используемом шоколаде.





Этот проект финансируется
Европейским Союзом



COVCHEG

25

Заключительное творческое мероприятие

Вкусные
Уроки



Последняя встреча в рамках курса может быть проведена различными способами, которые ведут к достижению **общих целей**:

- Закрепление полученных знаний, умений и навыков
- Привлечение внимания участников и широкой общественности к вопросам правильного питания и ответственного потребления

Предлагаем вашему вниманию несколько идей для заключительного занятия:

- Презентация курса для широкой публики
- Открытый урок
- Подведение итогов курса
- Анкетирование участников
- Организация фотовыставки
- Подведение итогов кулинарного конкурса
- Изготовление стенгазеты о курсе
- Организация участия в международной кампании, посвященной памятного дню
- Проведение выставки-ярмарки местных продуктов

Примеры заключительных мероприятий в мире

Конкурс семейных рецептов «Готовим с бабушкой»

В России, в Суздали, с января по май проводится конкурс, в сотрудничестве с местной газетой и группой активистов Слоу Фуд. В газете размещается объявление и форма для подачи рецептов на конкурс. Для конкурса принимаются рецепты с использованием местных сезонных продуктов, желательно выращенных самостоятельно, с фото поваров обоих поколений и приготовленным блюдом.

Все участники конкурса, активисты Слоу Фуд, учителя, представители районной администрации, детских учреждений, производители и журналисты встречаются в конце мая и подводят итоги конкурса с дегустацией приготовленных блюд, презентацией продуктов и демонстрацией приготовления блюд-победителей. Для школьников проводятся различные конкурсы и игры, вручаются призы.



*И. Бычкова с внучкой
Наташей (с) Слоу Фуд
Суздаль-Нива*

Детский фермерский рынок

В Чехии, г. Брно, образовательный проект завершается фермерским рынком с участием школьников. Деятельность детского фермерского рынка направлена на организацию широкого спектра увлекательных и познавательных мероприятий, связанных с продуктами питания и фермерским хозяйством. Участники развивают навыки счета, рассчитывая стоимость и вес, творческие навыки, разрабатывая плакаты и листовки для рекламы мероприятия. Рынок дает возможность участникам погрузиться в увлекательный процесс предпринимательства.

Детский фермерский рынок — это часть настоящего рынка; он организован школами и их учениками в сотрудничестве с городскими властями. Ученики играют активную роль в организации рынка и управлении прилавками, продаже выращенной или выпеченной продукции.



Источник: Видео Slow Food Central Europe - informační video o projektu (c) Slow Food Brno

Всемирный день безопасности пищевых продуктов (или другой международный день ООН)

ООН предлагает широкий спектр международных дней, связанных с продуктами питания, которые можно отпраздновать в связи с окончанием образовательного курса:

- 20 мая — Всемирный день пчел
- 22 мая — Международный день биологического разнообразия
- 5 июня — Всемирный день окружающей среды
- 7 июня — Всемирный день безопасности пищевых продуктов
- 8 июня — Всемирный день океанов

Во **Всемирный день безопасности пищевых продуктов**, к примеру, молодежь может еще раз задуматься о связи еды и здоровья, узнать о безопасности пищевых продуктов и о том, что, изменяя простые повседневные действия, можно избежать некоторых заболеваний, передающихся через еду.

Организуите совместный просмотр мультфильма ВОЗ «Пять ключевых принципов безопасного питания», а затем обсудите увиденное.

Ролик на русском языке: www.youtube.com/watch?v=rYIkNG_NqeY&feature=emb_logo.

Ролик “Five keys to safer food” на английском языке: www.youtube.com/watch?v=ONkKy68HEIM.

В день безопасности пищевых продуктов школы, центры детского и юношеского творчества, летные лагеря организуют флешмоб с местными сезонными фруктами или овощами. Например, челлендж **«Ем яблоко для здоровья и безопасности»**. В ходе Занятия 2 данного курса «Продукт: Яблоко» предложите участникам определить ранний сорт яблока, которое созреет в июне. Если это невозможно, выберете другой фрукт или овощ, который созревает в этот период (например, для Италии это черешня, персики, абрикосы, зеленый горошек, сладкий перец). Организуйте момент, пригласив друзей, фотографов и журналистов, чтобы чистыми руками одновременно съесть предварительно тщательно вымытые фрукты или овощи, с целью довести до сознания людей важность сезонности и безопасности пищевых продуктов. Сделайте групповое фото, используйте материалы **Всемирного дня безопасности пищевых продуктов** (www.un.org/en/observances/food-safety-day/resources), поделитесь фотографиями в социальных сетях.



Источник: www.who.int





Этот проект финансируется
Европейским Союзом

Данный материал является частью учебного курса «Вкусные Уроки»,
реализованного в рамках финансируемого Европейским Союзом проекта COVCHEG.



COVCHEG



Инструкции для заполнения: отметь в квадрате свой ответ или запиши его в свободной строчке.

Класс.....

1. Если у тебя есть выбор, чем ты предпочитаешь пообедать:

- суп, отбивная, картофельное пюре и яблоко
- сок с творогом и печенье
- чай с бутербродом

2. Ты кушаешь что-нибудь в промежутке между завтраком и обедом?

- да
- нет
- иногда

2а. Если да, то что?

.....

3. Ты кушаешь дома всегда в одно и то же время?

- Да
- нет

4. Кушаете ли вы дома вместе всей семьей?

- всегда
- иногда
- никогда

5. Во время еды ты:

- не разговариваешь
- участвуешь в разговоре за столом
- смотришь телевизор
- другое

6. Тебе хочется пить. Что бы ты выпил?

- воду
- молоко, кефир
- газированные напитки
- кофе
- сок
- компот
- чай
- другое

7. Ты разборчив в еде?

- да
- нет

8. Тебе нравится пробовать новую еду и напитки?

- да
- нет

8а. Если нет, объясни почему

.....

9. Что ты больше всего не любишь?

- овощи
- рыбу
- мясо
- то, что не едят мама или папа
- другое

10. Если по телевизору идет реклама шоколадки, что ты думаешь о ней?

- я хочу, чтобы мне ее купили
- мне все равно
- мне было бы интересно ее попробовать

11. Помогаешь ли ты готовить родителям?

- часто
- иногда
- никогда

12. Помогаешь ли ты родителям покупать продукты?

- нет
- часто
- иногда
- я самостоятельно покупаю продукты по просьбе родителей

13. Расставь баллы от 1 (больше всего) до 6 (меньше всего) в зависимости от того, как тебе нравится следующая еда:

- чипсы
- яблоки
- суп
- кислая капуста
- мороженое
- котлеты

14. Работал ли ты когда-нибудь в саду, огороде?

- никогда
- несколько раз
- часто

14а. Если ты работал в саду, нравится ли тебе это?

- Да
- нет





Этот проект финансируется
Европейским Союзом

Данный материал является частью учебного курса «Вкусные Уроки»,
реализованного в рамках финансируемого Европейским Союзом проекта COVCHEG.



COVCHEG



Анкета для родителей

Дата.....

Опишите состав семьи:

Отец, возраст.....
 Мать, возраст.....
 Ребенок, пол.....возраст.....
 Ребенок, пол.....возраст.....
 Ребенок, пол.....возраст.....
 ПРОФЕССИЯ МАТЕРИ:.....
 ПРОФЕССИЯ ОТЦА.....

1. Ваш ребенок завтракает дома?

всегда иногда никогда

1а. Что обычно он/она кушает на завтрак?

.....

2. Он/она кушает или пьет что-нибудь в промежутке времени между завтраком и обедом?

Да нет иногда

2а. Ваш ребенок берет с собой какую-нибудь еду в школу?

Да нет иногда

2б. Ест ли Ваш ребенок что-нибудь между завтраком и обедом в школе?

Да нет иногда

2с. Если да, то какие продукты?

.....

3. Принимаете ли Вы пищу дома регулярно в одно и то же время?

Да нет

3а. Кушаете ли Вы дома вместе?

всегда иногда никогда

3б. Есть ли у Вас телевизор на кухне?

Да нет

4. Во время еды Ваш ребенок:

- участвует в разговоре за столом
- не участвует в разговоре, потому что остальные члены семьи разговаривают между собой или смотрят телевизор
- не участвует в разговоре, так как все смотрят телевизор
- разговаривает со всеми
- смотрит телевизор
- другое

5. Ваш ребенок разборчив в еде?

- Да
- нет

6. Как он/она ведет себя по отношению к неизвестной еде и напиткам?

- отказ
- заинтересованность
- недоверие

7. Каковы Ваши действия, когда ребенок отказывается есть или пить?

- заставляю его/ее есть
- предлагаю другую еду
- прилагаю усилия, чтобы ребенок принял еду. Если да, то каким образом?

8. Что Вы чувствуете, когда Ваш ребенок отказывается от еды и напитков?

- безразличие: он/она поест, когда проголодается
- Вы думаете о том, почему он/она отказывается
- Вы сердитесь
- Вы волнуетесь из-за того, что он/она не получает должного питания
- Вы думаете, что это вопрос принципа

9. Ваш ребенок больше всего НЕ любит:

- овощи
- рыбу
- мясо
- еду, которая не нравится одному из родителей
- другое

10. Часто ли ребенок просит еду, увиденную в рекламе? Если да, перечислите

- очень часто
- иногда
- никогда

11. Готовите ли Вы вместе с Вашим ребенком?

- очень часто
- иногда
- никогда

12. а. Используете ли Вы в приготовлении продукты местного производства?

- всегда
- часто
- иногда
- никогда

12.б. Как часто используете Вы в приготовлении продукты местного производства?

- каждый день
- 3-4 раза в неделю
- 1 раз в неделю
- никогда

13. Где Вы приобретаете большую часть Ваших продуктов?

- продовольственный магазин
- рынок
- собственный огород
- другое.....

14. Пользуетесь ли Вы продуктами быстрого приготовления?

- Да
- нет

Если да, объясните почему

15. Какой объем местных продуктов вы используете (местные в значении произведенные в Вашей области)?

- большой
- малый
- несколько
- затрудняюсь ответить

16. Заинтересованы ли Вы получить информацию о здоровом питании.

- Да
- нет

Если да, с какой информацией Вы ознакомились в течении последних лет?

17. Читаете ли Вы информацию на этикетке продукта?

- всегда
- часто
- иногда
- никогда