ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

ІІІ тиждень

Національні кухні

Білявецький ЗЗСО І – ІІ ступенів©

Мета ІІІ тижняучасті у #FoodChallenge#здоровехарчування**:**

- показати здобувачам освіти своєрідність і специфічність особливостей узбецької кухні;
- продовжувати вчити споживати здорову і корисну їжу;
- спонукати дітей до культури харчування;
- вчити дітей обирати продукти харчування та робити заміну кориснішими продуктами харчування;
- за допомогою ароматичних та смакових тонкощів розвінчати міф про «смертельну кухню Узбекистану».

Концепція здорового харчування: здорове харчування повинно забезпечити нормальне функціонування всіх фізіологічних процесів в організмі людини, підвищити опірність до захворювань в умовах несприятливого екологічного довкілля, запобігати передчасному старінню і сприяти активному довголіттю.
І саме цьому ми, педагоги, повинні навчити
своїх дітей.

Активність №1.

«Приправлена узбецька кухня»

#приправлена_узбецька_кухня

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1924732217683246&id=100004394582980

Мета: навчити дітей підбирати спеції для приготування різних страв; донести важливість дотримання міри та певних меж у споживанні приправ; спонукати здобувачів освіти до вибору корисного, здорового і смачного;

А чи знаєте ви……
на прикладі узбецької кулінарії можна спостерігати такі напрямки :
яхнапаз (створення холодних закусок);
ошпаз (приготування супів, шурпи і різних других страв);
кабобпаз (приготування різного виду шашлику);
паловпаз (приготування різних варіантів плову);
сомсапаз (приготування самси - різних печених пиріжків);
нонпаз або нонвой (випічка різних видів коржів);
шакарпаз або кандолатчі (приготування солодощів).

Ми звернули свою увагу на ту ***країну***, чиє ***харчування*** достатньо **відрізняється** від нашого звичного; чия ***культура*** здатна ***захопити*** та ***полонити*** надовго; чия ***стереотипність*** варта ***руйнації***; чиї ***інгредієнти*** страв поєднуються зі національною ***ідентичністю*** в **нестримноколоритний смак**.

Чому саме приправлена? Бо ми виокремлюємо **спеції** як **основний** елемент узбецької страви.

Відтак, не лише за столами родин, але й на просторах Фейсбуку ми влаштували **дастархан** (узбецький стіл)!

Лагман

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=192571357091844&id=100004394582980

Плов

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=555892565410061&id=100029679683556

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1924774811012320&id=100004394582980

Шурпа

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1926205504202584&id=100004394582980

Са-лат «Ша-ка-роб»

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1926248004198334&id=100004394582980

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1926239423419371 1&id=100004394582980

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1926339137522554&id=100004394582980

Самса

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=483818269704553&id=100042291526170

https://www.facebook.com/andriana.kolehanova/posts/1409068062794399

Басма

Салат «Ташкент»

Машхурда

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1925689830920818&id=100004394582980

Кульмінацією активності "Приправлена узбецька кухня" став **інформаційно-мистецький захід "Узбецька кухня. Спеції"**. За допомогою навчально-пізнавального матеріалу педагоги зацікавили учнів країнознавчими аспектами вивчення обраної країни. Наступним кроком стало довідково-наочне ознайомлення зі харчовими уподобаннями узбеків, відбулась **дегустація** однієї зі страв - **самси**! Насмакувавшись, рушили дізнаватися, які ж вони – **спеції** Узбекистану, як ростуть, з якої частини рослини добуваються та... які **на смак**!? Ооо...реакція учнів - безцінна: весело, сміливо та захопливо! І на завершення - **ми співали**! Виявляється, сучасна узбецька пісня напрочуд запальна, а узбецька мова - досить складна для українського мовця))**Отож,ми намагалися пізнати обрану країну "зі середини»!** (фото та відео за посиланнями!)

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1PzTXXs5PBGZFgITra1OWMY2PYv2t6AHH

Результатом активності "Приправлена узбецька кухня" під час якої учнівський та педагогічний колективи вивчали страви Узбекистану та досліджували роль спеції у харчуванні цього народу, стало створення "**Міні путівника спецій**". Найбільш використовувані ними приправи зазначені з точки зору користі та шкоди. Відтак, ми не просто готували ряд смачних та колоритних страв, а й мимохідь розвінчували міф про небезпеку узбецької кухні. Інгредієнти зі жиром - можна замінити на більш здорові, кількість спецій - зменшити або урівноважити. Отже, не така страшна узбецька страва зі приправами, як про неї говорять!

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1927211800768621&id=100004394582980

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1oLpYYyjKmVD43naenMIoQT462c-6lbhV

Білявецький ЗЗСО І – ІІІ ступенів©

Активність №2.

#ми_не_забули_страви_предків

"Ми не забули страви предків"

Мета: викликати інтерес дітей до страв, які готували наші бабусі; спонукати до приготування страви батьків та дітей; розвивати практичні уміння та навички у приготуванні призабутої страви нашої місцевості; виховувати у дітей бажання берегти кулінарні традиції своєї місцевості.

Активність щодо популяризації забутої української страви регіону, де ми проживаємо, вирішили назвати «Ми не забули страви предків». Для початку, що це за страва?! Мак, макітра, макогон... Коржі, випікання, ламання... Здогадались? Звісно, йде мова про традиційний смаколик дітей минулого століття- коржі з маком. Скажете, це просто їжа? Вимушені з вами не погодитись! Хіба можуть бабусині руки й матусина ласка зробити щось примітивне? Наші майстрині-господині зі села Білявці Львівської обл. дали нам змогу насолодитись процесом приготування національної страви нашого краю, а також поринути у безтурботне дитинство, в якому досі лунає такий рідний бабусин сміх...

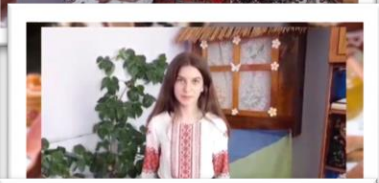
https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1ee3qayB6KMvsuRcRrvZognUU86aXIHzw

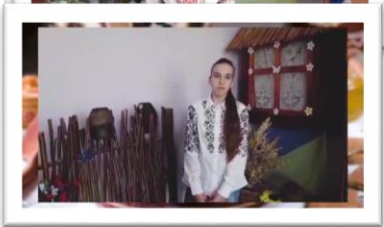
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1927986474024487&id=100004394582980

А ще ми зняли неперевершене відео про випікання та приготування страви! Обов'язково додивіться до кінця! Адже на аромат коржів із маком прийшли…

https://www.youtube.com/watch?v=2mExKtbSIYA

Учні 6-9 класів Білявецького ЗЗСО І-ІІ ст вирішили підтримати мистецький проєкт-активність «Ми не забули страви предків». Для цього написали вірш-відгук на закиди, типу: «Сьогоднішня молодь не пам'ятає минувщини...». Ну-ну, це точно не про наших здобувачів освіти. Пишаємося ними, адже вони ще й створили невелику інсценізацію! Робіть гучніше, щоб добре почути достойну відповідь підростаючого покоління)





Ми не забули страви предків,
Уміємо їх готувать,
Але в сучасній круговерті
Про інші страви треба знать.

Прибіг, куснув, поклав, забув,
Пішов, прийшов, згадав, хапнув.
І знов у русі цілий день,
Їмо, що влізло до кишень.

Але при святі за столом
Зберем родину ми разом,
Спечемо дружньо паляницю,
Таку, як пишная дівиця.

Розітремо у ступі мак,
Щоб був довершенішим смак,
А потім в глиняну тарілю,
Ніби з молитвою в неділю

Готову страву покладем
І до подяки перейдем
За те, що давні українці
Свої рецепти по краплинці

Збирали, вчили, берегли
І нам в сьогодні віддали.
Коржі із маком – простота,
А ще – корисна смакота!

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1927993207357147&id=100004394582980

Безумовно, національна кухня будь-якого народу ґрунтується на його економіці, на тих продуктах, якими багата його земля. Узбекистан має широкі можливості. Тут широко розвинуті тваринництво, птахівництво, бджільництво. Збирають великі врожаї пшениці, рису, кукурудзи, ячменю, бобових. Завдяки теплому клімату тут зростає достатня кількість різноманітних фруктів, овочів, винограду і баштанних, а також цитрусових, зелені, ягід і горіхів. А який аромат спецій… Ммммм…. За тисячолітню історію в узбецькій кухні склалися свої специфічні особливості, національний колорит і своєрідні жанри.

Ознайомлення з цими результатами народної творчості представляє великий історичний та культурний інтерес. За свою багатовікову історію узбецький народ накопичив багатий досвід обробки різних харчових продуктів і приготування десятків і сотень неповторних страв і делікатесів, рецепти яких дійшли до наших днів.

АЛЕ!

«І чужого научайтесь, й свого не цурайтесь!»

Пам’ятаєте? Попри вивчення специфіки кухні та культурного колориту іншої країни, не забуваймо про власну національну ідентичність. Здорова та корисна страва – не завжди «закордонна». Не захоплюймось «інакшим» цураючись «свого», не знецінюймо кулінарні надбання наших предків, не нівелюймо поняття «традиційна українська кухня», не допускаймо, щоб смачна минувщина відійшла у вічність!

Адже завжди спрацьовує правило: “Ми – те, що ми їмо!”