МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**ОТДЕЛЕНИЕ МАОУ «МАЛЫШЕНСКАЯ СОШ» «ЧЕРЕМШАНСКАЯ ООШ»**

ГОЛЫШМАНОВСКОГО РАЙОНА

ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Краткосрочный коллективный проект**

# «Напитки здоровья!»

Выполнила: руководитель

отряда волонтеров «Доброе сердце»

Хамова Т.Н.

2021 г.

**Вид проекта**: информационно - творческий.

**Срок проекта**: краткосрочный

**Участники проекта**: дети, родители, повар школьной столовой.

**Актуальность.** Значение витаминов в питании очень велико, так как они являются важным фактором для укрепления детского иммунитета: они содержатся в продуктах питания и поступают в организм вместе с пищей, возможно также принимать их в форме витаминных комплексов. Современная фармацевтика предлагает довольно большой выбор витаминных комплексов от различных производителей, есть варианты, разработанные специально для детей. Витамины не только улучшают иммунитет ребёнка, но и позволяют ему лучше развиваться, меньше уставать в школе, лучше усваивать материал. Вкусной альтернативой витаминам в таблетках и драже являются витаминизированные продукты - кисели, морсы, какао, прочие напитки.

**Проблема**: незнание пользы витаминизированных напитков для детского питания, нежелание употреблять в пищу третьи блюда.

**Цель проекта:** узнать о пользе *некоторых напитков* для детского питания и здоровья**.**

**Объект:** лесные ягоды и напитки, приготовленные на их основе

**Гипотеза**: если регулярно включать в рацион питания напитки с высоким содержанием витаминов, тогда дети и подростки буду меньше болеть.

**Задачи проекта:**

* найти информацию о пользе **лесных ягод для растущего организма**
* узнать, какие витамины содержатся в киселях, морсах и
* пробудить у сверстников желание начать употреблять кисели, морсы и другие витаминные напитки.
* узнать, как правильно готовить кисели и морсы;

**Планируемый результат**:

В результате проделанной работы мы узнаем о пользе некоторых напитков для детского питания, выясним, какие напитки возможно включить в рацион детского питания.

**Этапы реализации проекта:**

1. Подготовительный.

2. Основной.

3. Заключительный.

1. **Подготовительный этап:**

1.Выбор темы, обозначение проблемы.

1. Определение цели и задач проекта, его мотивации.
2. Подборка и изучение необходимой литературы.
3. Участие во внеклассных тематических мероприятиях.
4. Уточнить представления детей о пользе плодово-ягодных культур для человека, о витаминах, содержащихся в них.
5. Консультация с родителями на тему о любимых детских третьих блюдах
6. **Основной этап.**
7. **Изучение мнений сверстников о напитках.**
8. **О пользе лесных ягод.**
9. **Морсы и кисели - источники витаминов и минералов.**
10. **Детские третьи блюда, которые пришлись по вкусу.**

**2.1. Изучение мнений сверстников о напитках**

Для того, чтобы выяснить, что знают наши сверстники о напитках и любят ли они их в качестве третьих блюд, мы составили анкету и провели анкетирование (приложение1) В анкетировании участвовало 17 ребят.

На первый вопрос: какие напитки употребляете в пищу ребята назвали:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Чай** | **Какао** | **Сок** | **Кисель** | **Газированный напиток** | **Кофе** | **Морс/**  **компот** |
| 10 | 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |

Во втором вопросе мы хотели узнать, какие напитки у них являются самыми любимыми. Мы выяснили, что дети чаще всего пьют: воду, а не напитки, так ответили – 5 человек, кофе – 4, какао, чай, сок и газированный напиток – ответили 2, компот – 1.

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки** | **Количество детей, употребляющих данные напитки** |
| Кофе | 4 |
| Чай | 2 |
| Сок | 2 |
| Компот | 1 |
| Какао | 1 |
| Газированный напиток | 2 |

В третьем вопросе мы хотели узнать, какие напитки по их мнению являются самыми полезными по содержанию витаминов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки** | **Количество детей, считают напитки с большим содержанием витаминов** |
| Кофе | - |
| Чай | 2 |
| Сок | 9 |
| Компот/морс | 3 |
| Кисель | 3 |
| Какао | - |
| Газированный напиток | - |

На четвертый вопрос об употреблении напитков, зная, что они приносят вред организму, ответили так:

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки** | **Количество детей, употребляющих напитки с содержанием вредных веществ** |
| Кока-Кола | 4 |
| Кофе | 6 |
| Какао | 1 |
| Газированный напиток | 6 |

На пятый вопрос: какие напитки хотелось бы видеть в качестве третьих блюд в школьной столовой, ответили так

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки** | **Количество детей, пожелавших употреблять напитки в школьной столовой** |
| Кофе | 3 |
| Чай с лимоном | 2 |
| Сок | 3 |
| Компот/морс | 3 |
| Кисель | 3 |
| Какао | 3 |
| Газированный напиток | 5 |

Из опроса детей мы поняли, что не все дети знают о том, насколько полезны в качестве третьих блюд кисели и морсы. Какие вкусные и полезные напитки можно приготовить в виде киселей и морсов. По результатам анкет, выявили напитки /третьи блюда, которые дети не любят, редко употребляют и поставили перед собой задачу: найти информацию и рассказать о пользе этих третьих блюд; (справочная литература, внеклассные мероприятия) пробудить у сверстников желание начать употреблять эти напитки. Объектом изучения мы взяли напитки, которые не любят одноклассники, редко употребляют в пищу.

* 1. **О пользе лесных ягод**

О пользе лесных ягод известно многое. Это источник огромного запаса витаминов и противовоспалительных веществ, которые способствуют очищению и скорейшему выздоровлению организма при многих заболеваниях. Тем более прекрасно, когда лекарственное средство натуральное и такое вкусное, что пить его можно в свое удовольствие, а приготовление не составляет труда. Употребление киселей и морсов на основе ягод положительно сказывается на иммунитете, служит профилактикой заболеваний.

1. **Клюква**

Клюква – одна из самых полезных ягод.



**Химический состав клюквы**

В клюкве содержится всего 46 ккал на 100 г.

Основную питательную ценность составляют углеводы – природные легкоусвояемые сахара: глюкоза, фруктоза и сахароза. Кроме того, в клюквенном морсе содержатся ценные для организма соединения:

* Витамины групп В, С, А, Е, РР.
* Железо, медь, цинк, фосфор, кальций и калий, натрий, магний, серебро.

Фруктовые органические кислоты: лимонная, щавелевая, яблочная, хинная, гликолевая, а также флавоноиды, компоненты, оказывающие антибактериальное и противовоспалительное действие, дубильные вещества и антиоксиданты.

При этом ягода редко вызывает аллергические реакции и подходит большинству людей в качестве лечебно-профилактического средства.

Клюква – одна из самых полезных ягод. Кислая ягода поможет обогатить детский рацион витаминами и укрепить иммунитет. Ее можно употреблять в свежем виде, а также готовить напитки и морсы.

### Употребление при простуде

Эксперты утверждают, что употребление свежеприготовленных ягодных напитков при простуде, гриппе, ОРЗ и ОРВИ значительно сокращает длительность заболевания, а также облегчает проявления болезни, потому что:

Напиток хорошо восполняет потери влаги;

Аскорбиновая кислота способствует укреплению иммунитета, стимулирует выработку интерферонов;

Свежие ягоды содержат вещества, обладающий противовоспалительным и антисептическим действием;

Повышает иммунитет, помогает бороться с вирусами и бактериями;

Улучшает пищеварение, борется с проявлениями дисбактериоза;

Повышает способность организма адаптировать к изменяющимся условиям (например, во время привыкания к детскому саду или школе), утоляет жажду

Повышает уровень гемоглобина, играет большую роль в профилактике анемии, обогащает организм железом.

Эта ягода содержит большое количество аскорбиновой кислоты, выводит токсины и радионуклиды, борется со злокачественными опухолями и мочеполовыми инфекциями, купирует воспалительные процессы. Кислоты и фенолы, которые содержатся в продукте, благотворно влияют на состояние десен и зубов. Также эти вещества способствуют быстрому заживлению порезов, ссадин и ожогов, рассасыванию гематом.

1. **Черная смородина.**

****

**Химический состав черной смородины**

Плоды содержат множество полезных свойств, и все они обусловлены богатым составом продукта. В смородине присутствуют:

* витамины С и А; значительный набор витаминов В; витамин РР, он же — никотиновая кислота; витамин К;
* лимонная и яблочная кислоты; глюкоза и фруктоза; пектины; флавоноиды; калий и кальций;
* железо, магний и фосфор; дубильные компоненты.

По содержанию витамина С, или аскорбиновой кислоты, ягоды уверенно обгоняют даже лимон.

Пищевая ценность и калорийность черной смородины

Энергетическая ценность представлена главным образом углеводами — их в смородине присутствует около 7,3 г. Белки содержатся в гораздо меньшем, но все-таки значительном объеме — около 1 г. Очень мало в ягодах жиров — не больше 0,4 г.

В 100 г свежих плодов присутствует до 44 калорий.

**Чем полезна черная смородина для организма**

Если на постоянной основе употреблять в пищу маленькие черные плоды, то польза черной смородины для организма человека не замедлит себя проявить. Положительный эффект продукт оказывает практически на весь организм. А именно:

* служит отличным жаропонижающим и укрепляющим средством;
* помогает бороться с воспалениями любого характера;
* оказывает тонизирующий и вместе с тем успокаивающий эффект, что очень полезно для нервной системы;
* помогает освободить организм от накопившихся шлаков;
* оказывает благотворное влияние на костную систему;
* укрепляет сосудистые стенки и защищает сердце, способствуя его нормальной работе;
* благотворно воздействует на кишечник и желудок;
* способствует обновлению клеток.

1. **Красная смородина**



**Химический состав красной смородины**

Маленькие красные ягодки содержат в себе массу полезных веществ, несмотря на размеры. В их состав входят:

* обширный ряд витаминов группы В, в том числе рибофлавин и тиамин; пиридоксин;

пантотеновая и фолиевая кислоты; антиоксиданты; клетчатка - пектин и каротин;

аскорбиновая кислота, или витамин С;

* необходимые микроэлементы — калий, железо, магний и натрий, а также фосфор и кальций.

## Пищевая ценность и калорийность красной смородины

В небольших смородиновых ягодах содержится полный набор энергетических веществ. В частности, примерно 7,5 г представлены углеводы, намного меньше в плодах белков и жиров — соответственно около 0,6 г и примерно 0,1 г. Калорийность продукта совсем невелика — 43 калории на 100 г.

## Чем полезна красная смородина для организма

Польза красной смородины для организма человека проявляется по отношению ко всем системам и внутренним органам. Если употреблять продукт регулярно, то смородина:

* поможет отрегулировать баланс жидкости в организме;
* поспособствует хорошему усвоению белков, содержащихся в пище;
* укрепит иммунитет;
* поможет при простуде — снизит жар, окажет обезболивающий эффект, вылечит кашель;
* благотворно повлияет на обмен веществ и поможет избавиться от шлаков;
* укрепит сосуды, а вместе с ними — сердечную систему и мозг;
* улучшит состояние кожи и волос;
* защитит зрение и поможет немного повысить артериальное давление;
* выведет плохой холестерин и повысит уровень гемоглобина в крови.

1. **Шиповник**

****

**Химический состав.**

Ягоды шиповника состоят из следующего набора веществ:

* Витамины группы В (тиамин, рибофлавин, фолиевая кислота); витамины РР (флавониды)Витамин Е; витамин К и А; Витамина С в ягодах содержится 14 %. Для сравнения: это вдвое больше, чем содержание в плодах смородины.
* Дубильные вещества (танины); кальций, калии, магний; фтор, хром, железо.

Марганец, цинк, медь.

* Клетчатка - пектин; яблочная и лимонная кислота.

### Шиповник: полезные свойства

Это растение, которое несёт пользу организму, улучшая работу органов и восстанавливая иммунитет. Это лекарственное растение широкого спектра действия.

## Чем полезен шиповник для организма человека

Плоды и листья дикой розы приносят пользу организму при употреблении практически в любом виде. На их основе готовят напитки и десерты, смешивают сырье с другими лекарственными компонентами

Полезные свойства и противопоказания сушеного шиповника играют особую роль в лечении простуды. За счет повышенного содержания аскорбиновой кислоты плоды помогают быстро снизить температуру и оказывают подавляющее действие на болезнетворные бактерии, вирусы.

Принимать отвары и чаи на основе ягод можно в качестве мочегонного средства.

Чай из шиповника укрепляет сердце и предотвращает инфаркты

* 1. **Морсы и кисели - источники витаминов и минералов**

## Клюквенный морс.



Его готовят на основе одной ягоды или с добавлением ее «сестер»: брусники, черники, морошки, жимолости, малины, вишни. Кроме того, в клюквенном морсе содержатся ценные для организма соединения: Обычно используют замороженный с лета продукт или «живое» варенье. Регулярное употребление ягоды улучшает состояние нервной системы, снимает повышенную возбудимость, поэтому клюквенный морс рекомендуется давать гиперактивным детям. Натуральный напиток из клюквы считают живительным эликсиром издавна. Он спасает от всевозможных хворей: от простуд и инфекций, болезней суставов и сердца, аллергий и авитаминоза. Морс тонизирует организм и исцеляет многие органы и системы.

### Общая польза

1. Витамины и антиоксидантные вещества ягоды поддерживают красоту кожи, снимают раздражения, способствуют омоложению тканей, дают детокс-эффект. Поэтому клюквенный морс – это не только молодильное средство, подтягивающее кожу и сохраняющее в ней влагу, но и сильная профилактика онкологических заболеваний.
2. В холода и ранней весной клюквенный морс отлично восполняет запасы витаминов организма, а также поддерживает иммунитет.
3. Напиток хорошо очищает кровь, печень и почки от токсинов, выводит продукты переработки, снижает уровень холестерина.
4. Клюква – идеальный борец с простудами и вирусами. Теплым морсом можно сбить жар, снять головную боль, полоскать горло для снятия покраснения и воспаления.
5. Средство убивает бактерии во рту и способствует заживлению десен.
6. Ароматный морс контролирует аппетит и способен заменить калорийные сладости, поэтому его можно употреблять при диабете и на диетах для похудения.
7. Морс борется с грибком и восстанавливает здоровый кожный покров. Его можно использовать не только для очистки крови и лимфы от инфекции, но и для местной обработки поражений. В военных и полевых условиях ягодным соком или морсом обеззараживали открытые повреждения: средство способствовало заживлению.
8. Напиток выводит лишнюю жидкость, предотвращая появление отеков и снимая нагрузку с сердца. При этом клюквенный морс способствует здоровому потоотделению, что особо важно при простудах и жаре, во время спортивных тренировок и в зной.
9. Напиток отлично утоляет жажду и действует на организм тонизирующе. Разбавленный морс можно использовать в качестве спортивного питья и на диетах, только не нужно употреблять его на голодный желудок.

При этом морс из клюквы полезен каждому члену семьи по-своему.

### Для детей

Растущему и развивающемуся детскому организму такой напиток в рационе нужен для нормализации здорового аппетита и стимуляции работы печени. Также богатый железом продукт будет участвовать в процессе кроветворения и защитит от развития анемии. Это важно как в маленьком возрасте, так и в 10–11 лет, во время перестройки организма.

Подросткам морс поможет преодолеть кожные проблемы, избавит от темных кругов под глазами, простимулирует нервную систему, поможет легче просыпаться по утрам.

Очень важную роль напиток играет в формировании иммунитета, особенно у маленьких детей и тех, кто посещает сады, школу, где сталкивается с большим количеством людей и концентрацией бактерий. Регулярное употребление клюквенного морса на протяжении года помогает реже болеть простудными заболеваниями, быстрее справляться с вирусами и сохранять бодрость даже в холодное время года. **От температуры** клюквенный морс пьют теплым, он снимает головную боль, жар, ломоту в теле, повышает мышечный тонус и сопротивляемость организма, поэтому способен улучшить общее самочувствие при простудных заболеваниях.

### Морс из черной смородины

### https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=df31656c2aa355183166db829922cafe-l&n=13

Укрепляющий, витаминный и вкусный смородиновый морс — один из самых полезных напитков на основе ягод. Дело в том, что в приготовлении морса плоды почти не подвергаются высокотемпературной обработке — соответственно, и полезные свойства сохраняются по максимуму.

В морсе из черноплодной смородины присутствует огромное количество витамина С, фолиевая кислота, калий и железо. Пить морс полезно для профилактики всевозможных недугов, для укрепления сосудов и для нормализации работы кишечника. Напиток надолго избавляет от жажды, немного тонизирует, регулирует аппетит. Морс — хорошее натуральное мочегонное и может поспособствовать избавлению от отеков. Полезные свойства компота из черной смородины: черносмородиновый компот чуть менее полезен, чем морс или свежие ягоды. Но при этом он все равно сохраняет ценные свойства. Кисловатый компот обладает низкой калорийностью и содержит в себе массу необходимых микроэлементов, кислот и витаминов.

### Морс из красной смородины

### https://poleznii-site.ru/wp-content/uploads/2018/10/image022-300x186.jpg

Смородиновый морс — вкусный напиток, достаточно простой в приготовлении. Делают его так — свежие ягоды отжимают, сок и мякоть помещают в отдельную миску. Оставшиеся выжимки варят в сахарном сиропе, а потом добавляют к остуженной жидкости отцеженный сок с мякотью. Морс служит отличным средством для утоления жажды, хорошо спасает от жары летом, а зимой защищает организм от вирусов и инфекций. Очень полезно выпить подогретый морс после прогулки по холодной улице — это поможет предотвратить простуду.

При ангине и ОРВИ полезные свойства напитка снимают боль в горле, понижают температуру и выводят токсины из организма. После термической обработки красная смородина в морсе по-прежнему сохраняет полный набор витаминов.

* В черной смородине намного больше витамина С. Зато красная является рекордсменом по содержанию витамина А в составе.
  1. **Напитки из шиповника**

****

Сок шиповника — хорошее натуральное средство для очищения сосудов. При регулярном применении он защищает от развития атеросклероза, помогает снизить давление и ускорить кровообращение. Сок употребляют для лечения заболеваний печени и почек, пить его полезно для иммунитета и улучшения работы мозга.

Чем полезен компот из шиповника. Лечебные свойства, показания и противопоказания шиповника сохраняются в компоте. Он особенно рекомендован к употреблению при гипертонии. Пить его можно в качестве желчегонного и мочегонного средства, а также для улучшения аппетита и ускорения обмена веществ. Напиток богат железом, поэтому помогает при малокровии и низком уровне гемоглобина.

* 1. **КИСЕЛЬ**

**Кисель** на основе крахмала – это питательное, калорийное блюдо из-за содержания в нем крахмала, он сохраняет множество витаминов.

Химический состав и калорийность киселя

Как правило, продукт подают в качестве второго блюда, но также его можно есть как десерт. Если в напитке содержится мало крахмала, его пьют как компот, т.е. третье блюдо.

Часто люди отказывают себе в лакомствах по причине болезни или из-за решения снизить вес. Кисель – аналог сладостей без вреда. Он положительно влияет на микрофлору кишечника, обволакивает его и защищает и содержит витамины.

В продукте от 13 до 50 г. углеводов, крахмал, холин, лецитин.

Преимущественно он состоит из воды – 86%.

В овсяном напитке содержатся витамины В1, В2, В5, РР, в ягодном и фруктовом – Е, С.

Минеральные вещества: кальций, натрий, железо, фосфор.

**Кисели** оказывают обволакивающее действие на слизистую желудка.

Кисель является прекрасным очищающим организм напитком. Полезные свойства этого яства заключаются в его обволакивающих и смягчающих боль способностях. Потому он так полезен при хроническом воспалительном процессе органов пищеварения.

1. Кисель на кукурузном крахмале улучшает микрофлору кишечника.
2. Благодаря киселям нормализуется работа кишечника.
3. Улучшается функционирование почек, выводятся излишки жидкости.
4. Этот напиток поддерживает работу поджелудочной железы, устранит тяжесть в желудке.
5. Кисель восстановит силы ослабленных операцией или хроническими заболеваниями людей.
6. Придаст энергию организму и увеличит работоспособность.
7. Богатый на витамины напиток устранит авитаминоз.

Конечно, польза киселя велика, однако его неограниченное употребление способно навредить здоровью.

Особого внимания заслуживает **вопрос о пользе и вреде киселя в брикетах и пакетиках**. В напитке, приготовленном дома, нет консервантов и химии. В магазинном вместо аскорбиновой кислоты добавляют лимонную синтетическую Е330. Ее свойства негативно влияют на слизистую желудка и зубы. При покупке магазинного десерта следует обращать внимание на его состав. Чтобы покупной кисель приносил пользу, в его составе должны быть натуральные ягодные или фруктовые экстракты и натуральные концентраты. Некоторые производители добавляют консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса. Свойства киселя в брикетах причинят вред организму, если в нем содержится лимонная кислота, красители, добавки. Магазинный кисель лучше не покупать, ведь собственноручно приготовленный напиток из натуральных ингредиентов во много раз полезнее. К тому же, калорийность «кисельных концентратов» очень высока – 300-400 ккал. Полезные свойства домашнего напитка лежат в прямой зависимости от компонентного состава.

## Виды киселя

**Клюквенный**

Является прекрасным средством, помогающим избавиться от простудных заболеваний. Напиток, приготовленный из свежих или замороженных ягод: повышает аппетит; восстанавливает печень; устраняет головную боль; повышает иммунитет;

восполняет дефицит витамина С; обладает обволакивающим действием.

Перед приготовлением ягоды следует измельчить в блендере до состояния пюре. Сахар можно заменить фруктозой или мёдом. Кукурузный крахмал лучше не использовать, потому что напиток получится мутным.

… Аналогично можно взять и другие ягоды.

### Брусничный кисель

Полезный продукт содержит необходимые элементы – кальций, фосфор, калий. Студень эффективно снижает жар. Его рекомендуют употреблять при гриппе, простуде. Оказывает противомикробное действие, отличается противовоспалительными, желчегонными свойствами.

### Черничный кисель

В чернике находятся дубильные вещества, фосфор, железо, кальций. Кисель применяется в лечебных целях без вреда. Врачи рекомендуют употреблять его при гастрите и язве. Польза киселя для желудка в том, что он отлично снимает воспаления.

### Рябиновый кисель

В составе находятся активные элементы, которые обновляют клетки печени, выводят токсины. Кисель из крахмала и замороженных ягод приносит пользу для желчного пузыря. Он обладает желчегонными свойствами.

### Смородиновый кисель

Напиток защищает от вредных бактерий, микроорганизмов. Кисель из черной смородины приносит пользу при интоксикации. Он восстанавливает силы в межсезонье без вреда.

### Вишневый кисель

Свойства напитка способствуют ускорению выздоровления при простуде, гриппе, смягчают кашель, снимают воспаления в горле, легких. Польза ягодного киселя на завтрак в том, что он полезен при пищевых отравлениях.

### Овсяный Изотова для очищения

В.К. Изотов – русский врач, разработавший рецептуру овсяного киселя, обладающего общеукрепляющим и оздоравливающим действием. Данный продукт: Повышает умственную и физическую работоспособность. Обладаем омолаживающим эффектом. Оказывает позитивное влияние на состояние волос, зубов и ногтей. Устраняет заболевания органов пищеварения. Улучшает обменные процессы. Повышает иммунитет. Регулирует работу надпочечников. Очищает организм от шлаков и токсинов.

### Облепиховый детоксикационный

Данный продукт предназначен для работников, занятых на вредных производствах. По сути, он является альтернативой молоку. При постоянном приёме облепиховый детоксикационный кисель поможет вывести из организма накопившиеся в нём токсины.

Его можно приготовить самостоятельно из свежих или замороженных ягод, облепихового варенья, но наиболее выраженным эффектом обладают специализированные концентраты, рецептура которых разработана сотрудниками НИИ. Пожалуй, это единственный случай, когда промышленно изготовленные кисели приносят реальную пользу.

1. **4. Третьи блюда, которые пришлись по вкусу**

Изучив свойства киселей и морсов, которые многие участники проекта не любят, редко употребляют в пищу, убедились, что их польза очевидна. Кисели и морсы поставляют в наш организм множество полезных веществ. Совместно с родителями составили список рецептов, приготовили и попробовав эти напитки, оценили их вкусовые качества, разработали буклеты.. Затем провели повторное анкетирование по тем же вопросам.

Из повторного соцопроса участников проекта мы сделали вывод, что узнав о том, насколько полезны кисели и морсы, мы изменили отношение к ним. Третьи блюда в виде киселей и морсов пришлись нам по вкусу. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

1. **Заключение**

В результате проделанной работы над проектом мы узнали много важного и интересного о киселях и морсах. Теперь мы знаем, что эти напитки:

- регулируют обмен веществ;

- влияют на рост и развитие организма;

- способствуют выработке иммунитета;

- обеспечивают устойчивость организма к внешним воздействиям**.**

Так же мы выяснили, что можно приготовить много вкусных и полезных блюд в виде киселя и морса. Но чтобы извлечь максимальную пользу от их употребления в пищу, нужно соблюдать правила их приготовления. В этом нам помогали наши мамы и бабушки, родительница Винокурова Ирина провела мастер-класс по приготовлению клюквенного морса и киселя. Повар школьной столовой Ковшова Августа тоже участвовала в нашем исследовании, предлагая витаминные напитки из школьного меню. Мы решили предложить организатору школьного питания включить данные напитки в школьное меню. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, 3)

**ВЫВОД: Польза морсов и киселей для детского питания огромная. В натуральных напитках множество витаминов. Это положительно сказывается на иммунитете, росте и развитии ребенка, служит профилактикой заболеваний.**

**Выводы:** Наша гипотеза, что кисели и морсы полезны для детского питания - подтвердилась.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Балабанова В.В., Максимова Т.А. «Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни». – 2003.- 154с.
2. Домашняя аптечка. Сборник о свойствах лечебных трав, цветов, плодов
3. Каталог лекарственных растений. – М.: Наука и кооперативное образование, 2004. -216 с. Журба О.В.
4. Маршак М.С. «Питание и здоровье», 1987
5. Сайт: https://www.medweb.ru
6. Сайт: «Сделаем вместе»
7. Сайт: https://kedem.ru

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**.

Анкета

1.Выбрать какие вы употребляете **в пищу** напитки:

/подчеркнуть/

А) Чай; Б) Кофе; В) Какао; Г)Кисель; Д)Газированный напиток; Е) Морс(компот) свежеприготовленный; Ж) Сок(компот) консервированный

2. Напишите какие напитки вы **часто** употребляете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Напишите какие напитки содержат больше **витаминов**?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какие напитки вы употребляете, зная, что они **наносят вред** вашему растущему организму?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Какие напитки хотелось бы видеть в качестве **третьих блюд** в школьной столовой ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**.

**Бабушкины рецепты**

### Отвар из плодов шиповника

Для приготовления лекарственного отвара необходимо:

* залить 1/2 стакана сухих плодов 1 л воды;
* прокипятить на медленном огне пять минут под крышкой;
* оставить настаиваться еще на восемь часов.

Крепкий отвар шиповника приносит пользу при кишечных расстройствах и простудах

Процеженное средство употребляют по 200 мл дважды в день натощак.

### Чай из шиповника

Лекарственный чай можно приготовить в термосе или заварочном чайнике. Рецепт выглядит так:

* в емкость засыпают две большие ложки измельченных плодов;
* заливают 300 мл горячей воды;
* оставляют на десять минут.

### Компот

Шиповниковый компот хорошо утоляет жажду, радует приятным вкусом и к тому же эффективно укрепляет организм. Для его приготовления нужно:

промыть и ступкой размять в глубокой тарелке стакан сухих ягод;

залить плоды 1,5 л кипятка и отварить десять минут;

снять кастрюлю с плиты и дать компоту остыть примерно до 40 °С.

При желании в самом начале варки к плодам можно добавить сахар по вкусу, однако неподслащенный компот приносит больше пользы для организма.Сбор с ягодами шиповника от простудыВыраженное жаропонижающий эффект оказывает средство, приготовленное по такому рецепту: две большие ложки шиповниковых плодов смешивают с равным количеством сушеных ягод малины; добавляют большую ложку смородиновых листьев;отмеряют 20 г сбора и заливают 250 мл кипятка; настаивают 20 минут.Готовое средство нужно отцедить через марлю. Пьют целебный чай вечером незадолго до сна, утром симптомы простуды должны ослабнуть.

**Кисель из красной смородины** - самый что ни на есть русский традиционный напиток и десерт. Подобные кисели из этой ягоды на Руси варили испокон веку. Сегодня, во время сезона этой ягоды, грех не сварить кисель из красной смородины хотя бы разок - хотя, не сомневаюсь, сварив его один раз, вы захотите сварить его еще и еще.

Ингредиенты: Красная смородина  — 400

 Грамм Сахар  — 2/3 Стакана

Крахмал  — 3 Ст. ложки

Лимонный сок  — 1 Ст. ложка

## Морс из красной смородины

###### Ингредиенты:

* Смородина красная – 400 г
* Вода – 2 л

Морс из красной смородины можно готовить из свежих ягод или замороженных, которые необходимо заблаговременно разморозить. Лучше, конечно, использовать долгое размораживание, переложив ягоды из морозилки в холодильник, например, на ночь или на несколько часов.

На данном этапе нам важно размять ягоды. Как это сделать? Размять ложкой в миске, толкушкой для картошки или пестиком от ступки, а можно просто сложить ягоды в блендер и несколько секунд пробить на пульсирующем режиме. Выбирайте любой способ на свой вкус, темперамент и наличие оборудования.

Теперь протираем массу через сито, чтобы получить сок с мякотью. Это легко делать ложкой.

Полученный сок на время приготовления морса ставим в холодильник. Тару для этого сока лучше взять стеклянную или керамическую, чтобы сок не окислился.

Оставшийся на сите после протирания ягод жмых складываем в кастрюлю, заливаем 2 литрами чистой воды, добавляем сахар и доводим до кипения. Варим затем 5-7 минут на тихом огне.

Даем отвару полностью остыть и настояться, затем процеживаем его через сито.

Вливаем сок, который мы ранее отжали, перемешиваем и переливаем в кувшин или бутылки. Если вы готовите морс из замороженных ягод, то отвар из жмыха может быть с пеной, которую легко можно снять ложкой, а затем уже вливать сок в отвар.

Такой морс из красной смородины желательно выпить в течение суток.

Подают морс из красной смородины в холодном или теплом виде, поэтому этот напиток можно считать поистине универсальным. В старину морс готовили с добавлением меда, сейчас чаще всего добавляют обыкновенный сахар, но с медом этот напиток приобретает дополнительный аромат и необыкновенный вкус. Смородину промыть, обсушить.

Выжать сок с помощью соковыжималки и убрать в холодильник.

В кастрюльку налить воду, добавить жмых и веточки мяты, довести до кипения, остудить, процедить. Добавить сахар и сок из холодильника, перемешать.

Разлить морс по бокалам, добавить кубики льда по желанию и подавать.

На здоровье человека благотворно воздействуют и красные, и черные смородиновые плоды. Но в свежем виде они не хранятся долго. На зиму ягоды можно заготовить в виде вкусного и **полезного компота**. При умеренном употреблении напиток:

* снижает артериальное давление;
* борется с воспалениями и бактериальными инфекциями;
* помогает устранить отеки;
* разжижает кровь и приносит пользу при варикозе и тромбофлебите;
* укрепляет сердце и сосуды;
* повышает иммунитет.

Продукт оказывает хорошее воздействие при суставных болях.

***Надеемся, эти ягодные напитки  придутся вам по вкусу и пополнят вашу копилку избранных рецептов. Приятного аппетита и крепкого здоровья вам!***

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

**Буклет**