

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №22 «СКАЗКА»
(МБДОУ №22 «СКАЗКА»)

Неделя Науки

Номинация: «Здоровый образ жизни»

Тема: «Ох уж, эта пицца»

Автор работы: Мацкевич Макар Владимирович,

Научный руководитель: Мацкевич Зинаида Викторовна, воспитатель

Содержание

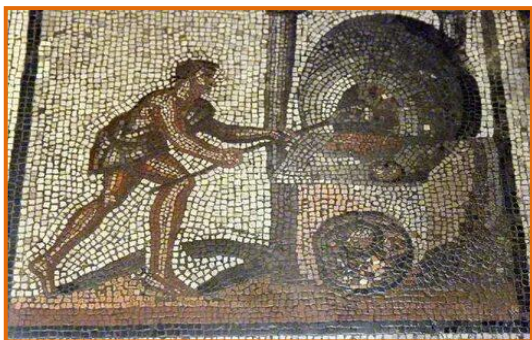
Обоснование проекта.....	3
Описание содержания проекта.....	5
Цель проекта	6
Ожидаемые результаты проекта	7
Этапы реализации проекта	7
Фактический результат.....	9
Список использованной литературы.....	10

Обоснование проекта

Пожалуй, нет ни одного человека, который бы не любил пиццу, её любят все. Иногда просто невозможно отказать себе в удовольствии полакомиться чем-нибудь вкусеньким. Так полезно ли пицца для организма? Сколько людей, столько и мнений. Чаще пишут, что пицца очень вредна, от неё лучше отказаться. Однако доказано, что потребление пиццы может снизить риск заболевания некоторыми видами рака. Такой вывод был сделан исследователями из миланского института фармакологии в результате обследования свыше 8000 итальянцев. Согласно результатам исследования, у тех, кто ест пиццу до нескольких раз в неделю, риск заболеть меньше, чем у тех, кто не ел ее никогда. Такой эффект дает томатный соус вместе с пряностями и приправами, а также пресное тесто пиццы, которое не вызывает брожение в желудке.

Пицца также является прекрасным средством защиты от неблагоприятного солнечного излучения. Если съесть кусок пиццы перед выходом на пляж, можно уберечь себя от солнечного ожога. По словам ученых, благодаря пицце в кожном слое человека создается уникальный баланс веществ, который препятствует поглощению кожей ультрафиолетовых лучей.

Посредством воспитания обучения привычки **здорового образа жизни**, мы хотим вызвать интерес у детей к такому продукту как пицца. Мы считаем, что этот проект имеет достаточный ресурс для познавательной и воспитательной работы с детьми школьного возраста.



Пи́цца (итал. pizza) — это итальянское национальное блюдо в виде круглой открытой лепешки, покрытой в классическом варианте помидорами и расплавленным сыром. Предпосылки к появлению пиццы можно увидеть у древних греков, которые впервые стали запекать большой, круглый и плоский хлеб, который они щедро смазывали маслом, приправляли специями, травами. В те далёкие времена томаты ещё не были открыты, или что более возможно, просто не использовались в кулинарии.

В 18 веке идея плоского хлеба пришла в Италию. На улицах и рынках города стали продаваться лепёшки, называемые «Pizzas». Эти лепёшки представляли собой плоский хлеб, без каких-либо приправ и начинок. Поскольку они были очень дешёвые, вкусные и сытные, то в основном пользовались популярностью среди бедняков Неаполя. Появление томатов у неаполитанцев и визит королевы на улицы города способствовало появлению той самой пиццы, которую все знают и любят сегодня!



В 1889 году Королева Маргарита в сопровождении своего мужа короля Умберто I совершала поездку по своему Итальянскому королевству. Во время своего путешествия по Италии она увидела множество людей, особенно крестьян, которые с удовольствием ели эти большие и плоские лепёшки. Королева приказала принести ей одну из этих лепёшек.

Говорят, что королева Маргарита была большой любительницей хлеба. Однако ела она его в одиночестве, так как это было неприлично для королевы употреблять «еду крестьян». Поэтому при народе она не посмела попробовать лепёшку. Тем не менее, королева очень любила хлеб, и её желание попробовать лепёшку превзошло её так, что она решила пригласить повара Рафаэля Эспозито во дворец. Королева Маргарита приказала ему испечь несколько видов пиццы. Повар так старался угодить королеве, что приготовил специальную пиццу для неё. В этой пицце были использованы помидоры, сыр Моцарелла и свежий базилик, которые полностью повторяли цвета итальянского флага: белый, красный и зелёный. По легенде, эта специальная пицца превзошла все ожидания королевы и стала её излюбленной. Она даже позволила назвать её своим именем – Пицца Маргарита, тем самым положив начало целой кулинарной традиции, которая распространилась и стала популярна по всему миру и даже сейчас. Существует легенда, что таким образом королева Маргарита пыталась сблизиться с народом.

Истории неизвестно, стал ли повар Рафаэль продавать своё творение в массы, но известно, что пицца в том виде, который известен сейчас, распространилась среди итальянского народа. В разных частях Италии стали появляться различные варианты пиццы. В Болонье, например, стали добавлять мясо в пиццу. Особую популярность получила неаполитанская пицца с чесноком, рассыпчатым неаполитанским сыром, травами, свежими овощами и специями. К этому времени появилась идея выпечки пиццы в специальных кирпичных печах. А тесто для пиццы, как и сегодня, состояло из муки, растительного масла, соли и дрожжей.

Пицца начала распространяться по Америке, Франции, Англии и Испании, но действительно популярной в этих странах она стала только лишь после Второй Мировой войны. Занимая итальянские территории, многие американские и европейские солдаты впервые попробовали пиццу. Это была любовь с первой «кусочка»! Сегодня можно встретить более 100 вариантов разной пиццы, как по форме, так и по начинке. Например, помимо круглой пиццы существует также квадратная пицца. Сегодня и нашу национальную кухню невозможно представить без русской пиццы.

Тип проекта: познавательно – исследовательский.

Вид проекта: практический, детский.

Продолжительность: краткосрочный (17.12.23- 27.12.23г.).

Возраст ребёнка: 7 лет

Практическая деятельность: проведение эксперимента с полезными продуктами питания.

Актуальность темы: Ребенку-школьнику по природе присуща ориентация на познание окружающего мира и экспериментирование с явлениями реальности. Дети очень любят экспериментировать. В школьном возрасте этот метод является ведущим, а в первые три года – практически единственным способом познания мира. Знания, полученные во время проведения экспериментов, запоминаются надолго, если ребенок делает все сам, а не находится в роли наблюдателя.

Потребность ребёнка в новых впечатлениях лежит в основе возникновения и развития неистощимой ориентировочно – исследовательской (поисковой) деятельности, направленной на познание окружающего мира. Чем разнообразнее и интенсивнее поисковая деятельность, тем больше новой информации получает ребёнок, тем быстрее и полноценнее он развивается.

Эксперименты разрешают объединить все виды деятельности и все стороны воспитания. В процессе экспериментов развивается стремление к познанию мира, обогащается память ребёнка, развивается наблюдательность и пытливость ума, а также все познавательные способности, умение изобретать и использовать не стандартные решения в трудных ситуациях, создаётся творческая личность. Актуальность проблемы питания школьников очень велика. Одна из составляющих здорового питания - это «правильные продукты». Пицца – это те лепешки, которые известны человеку очень давно. Значительно больше, чем шоколадные или вафельные. Считается, что пицца здорово поднимает настроение. Именно простые ингредиенты в составе пиццы заставляют организм производить и выбрасывать в кровь большое количество серотонина – гормона, дарящего нам радость. Из-за этого после съедения пиццы у нас повышается настроение.

Хлеб сам по себе – богатый источник энергии. И хотя состава одного куса не хватит, чтобы зарядить нас силами на пятикилометровый марафон, но повысить активность мозга вполне сможет.

Пицца - одно из самых популярных блюд в мире, и в каждой стране существует своя особенность и свой вариант приготовления этого блюда. На сегодняшний день насчитывается огромное количество видов пиццы- более 1000 и каждый из них имеет неповторимый вкус и текстуру. Но самые известные такие как: Маргарита, Пепперони, Тропикана, Карбонара, Неаполитанская, Четыре сыра, Маринара, Гавайская, Четыре сезона, Кальцоне, Греческая, Нью йоркская, Эмилиана, Вегетарианская, Римская, Папайя, Средиземноморская, Калифорнийская, Капрезе, Скьяччата, Падана, Бисмарк и т.д.

Многие родители считают, что пицца очень калорийная и вредна для детского организма. Чтобы пицца приносила пользу, а не вред нужно знать несколько правил:

- Всегда обращайте внимание на состав пиццы.
- Отдавайте предпочтение пиццам, в которых меньше колбас и бекона. Она должна быть свежей из печи или приготовлена самостоятельно дома.

В ней могут содержаться следующие ингредиенты:

- *Тесто* - из него делают лепешку, которую запекают в специальных печах. Все мамы знают, что уже с 1 года детям дают кушать хлеб, поэтому этот ингредиент пиццы безвреден;

- *Помидоры*. Они насыщены полезными витаминами, микроэлементами, минералами, в которых человеческий организм нуждается;

- *Сыр*. Никакая пицца не обходится без него. Молочный продукт содержит кальций, способствующий укреплению зубов, костей. НЕ зря специалисты рекомендуют давать сыр детям с раннего возраста. Но продукт обязательно должен быть качественным;

- *Диетическое мясо* (кролик, курица, индейка). Не стоит брать блюдо с колбасой и майонезом. Лучше для детей заменить колбасу на мясо или отдать предпочтение пицце с ветчиной.

Поэтому на сегодняшний день есть много способов, чтобы пицца приносила только пользу. Для этого надо кушать в разумных пределах и лучше всего готовить блюдо в домашних условиях, при этом укладывать в начинку полезные, низкокалорийные продукты.

Проблема: Выбор этой темы не случаен. Наш Макар очень любознательный ребенок. Его интересует все на свете. Больше всего он любит изучать и экспериментировать. Данный проект позволяет уточнить откуда появилась пицца, полезно или вредно есть часто, провести эксперимент и выяснить, как приготовить полезную пиццу в домашних условиях, чтобы обучение было не только полезным, но и увлекательным.

Цель проекта: уточнить как употребление пиццы влияет на наше здоровье, научиться самостоятельно готовить полезную пиццу в домашних условиях, развивать интерес к экспериментальной деятельности.

Задачи:

- Выяснить историю возникновения пиццы.

- Узнать, из каких продуктов готовят полезную пиццу.

- Познакомиться с технологией приготовления пиццы в пиццерии и в домашних условиях.

- Оформить полученные результаты.

Объект исследования: пицца.

Предмет исследования: домашняя пицца.

Гипотеза: Мы думаем, что пицца не принесет вреда для здоровья, если:

- правильно подобрать ингредиенты и соблюдать технологию приготовления пиццы;

- употреблять пиццу в разумных пределах, приготовленную самостоятельно в домашних условиях.

Формы работы: Беседы, экспериментальная деятельность.

Методические приемы:

1. практические: эксперимент;
2. наглядные: показ, рассматривание;
3. словесные: рассказ, вопрос.

Технологии – оборудование:

- фотоаппарат;

- компьютер

Ожидаемый результат:

- расширить и углубить знания и представления ребенка о возможности делать пиццу в домашних условиях;
- развить интерес и познавательные умения через экспериментальную деятельность.

Этапы работы:

I этап – подготовительный.

- Обсуждение цели, задач с ребёнком.
- Создание необходимых условий для реализации проекта.

II этап – основной.

- Реализация проекта путем решения поставленных задач.

Участие в мастер-классе по изготовлению пиццы

Цель: Узнать технологию приготовления пиццы в пиццерии.

Я очень люблю пиццу, поэтому мне было интересно узнать, как готовят ее в пиццерии.



Есть в городе Сургуте пиццерия, которой 13 лет - это «Додо пицца». Для начала мне выдали фартуки колпак. После вводного инструктажа и мытья рук, я прошел к столу и занял своё рабочее место. Передо мной насыпали немного муки и выдали крутестта. Я узнал, много нового. Например, что пользоваться скалкой для раскатки теста запрещено, что нельзя надевать перчатки, что начинок должно быть всего-ничего, а иначе это уже не будет итальянский традиционный продукт. Но самое важное открытие было в том, что в соусе настоящей пиццы-не должно быть кетчупа и майонеза! Всё готовится вручную, а срок годности соуса не более 2 дней. Всё, что идёт в пиццу, находится в ящичках и постоянно проверяется сотрудниками

на предмет срока годности. На кухне главный над всеми вовсе не повар, а технолог, который следит за тем, чтобы не менялась рецептура. И вот когда я размял круг теста в лепешку, добавил начинку из колбаски и сыра, отправляется моя пицца в печь. Печь горячая и руками дотрагиваться нельзя в ней 300 градусов. На кухне есть специальный человек, который достаёт пиццу из печи. За 3 минуты моё тесто с начинкой превратилось в самую настоящую самую вкусную пиццу, потому что приготовлена она своими руками!

Эксперимент «Как приготовить полезную пиццу»

Цель: научиться самостоятельно, готовить пиццу в домашних условиях.

Оборудование: противень, миска и коврик для теста, стаканы.

Проведение опыта: Я очень люблю пиццу, поэтому решил приготовить её в домашних условиях и сравнить с пиццей из пиццерии.

Для приготовления пиццы дома мне потребовалось:

- Полстакана подсолнечного масла;
- стакан теплой воды;
- Щепотка соли;
- Пачка сухих дрожжей (10г);
- Мука (около 500 г)

Мама дала мне чашку для замеса теста, в которую я вылил полстакана подсолнечного масла, стакан теплой воды, добавил щепотку соли, муку и пачку сухих дрожжей.



Замешиваю тесто и делю его на 2 колобка, застилаю противень антипригарным ковриком и руками превращаем колобок в круглую лепешку.



Смазываем соусом из помидор и выкладываем ветчину. Натираем сыр на терке и обильно посыпаем им начинку.



Выпекаем пиццу при температуре: 200 градусов, 15 – 20 минут.

Вот такая пицца у меня получилась! Очень вкусно и полезно! Попробуйте и Вы приготовить такую дома.

Вывод:

- я узнал много интересного о пользе и вреде пиццы;
- научился самостоятельно готовить пиццу;
- постараюсь в дальнейшем доказать, что, если употреблять домашнюю пиццу в разумных пределах, она принесет человеку и его организму только пользу, при этом укладывать в начинку полезные, низкокалорийные продукты.
- получил большое удовольствие от полученного результата.

III этап – заключительный

Проведя эксперимент, в образовательном учреждении я рассказал ребятам, что самприготовил вкусную и полезную пиццу дома, и какую пользу она приносит нашему организму.

Фактический результат: в ходе экспериментальной деятельности мы выяснили, пиццу можно готовить в домашних условиях. Опытно-экспериментальным путём расширил знания о приготовлении пиццы. Рассказали ребятам в школе о проведенном эксперименте. Показали презентацию проекта на тему: «Ох уж, эта пицца».

В результате нашего проекта мы пришли к выводу, что моя гипотеза подтвердилась. Потому что сами ученые и диетологи советуют хотя бы один раз в неделю употреблять пиццу на обед или ужин. Но нельзя забывать то, что всему вкусному надо знать меру, и, конечно же, не злоупотреблять им! Чрезмерное употребление пиццы будет не полезно, а вредно!

Список использованной литературы

1. Киреевский И.Р., - М.: «Пицца на каждый день» АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.
2. Киреевский И.Р., - О.: «Пицца на выбор» Издательство «Оникс», 2002г. – 168 с.
3. Ковалев Н.И., М. Н. Куткина, В. А. Кравцова «Технология приготовления пищи» Деловая литература, Омега-Л Москва, 2003.
4. Франко Сильвана «Пицца. Вкус Италии в вашем доме». - М.: Издательство «Менеджер», 2004г. – 288 с.