

**VI открытый региональный конкурс  
исследовательских и проектных работ школьников  
«Высший пилотаж - Пенза» 2024**

Исследовательская работа

Направление «Биология»

**ВКУСНО. СНЯТО!**

Автор:

Дудкина Марта Дмитриевна,

25.11.2009 г.р.

ученица 8 класса МОУ «ЛИЦЕЙ № 230»

г. Заречного Пензенской области

Руководитель:

Глухова Людмила Сергеевна,

педагог дополнительного образования

МАОУ ДО ДТДМ

2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	2
Основная часть	
<b>1.    Полезный завтрак школьника</b>	
1.1.    Значение домашнего завтрака в жизни ученика .....	5
1.2.    Нормы питания детей школьного возраста .....	6
<b>2.    Пищевое производство Пензенской области.</b>	
2.1.    Страницы истории Пензенской пищевой промышленности .....	7
2.2.    Современные производители продуктов питания в Пензенском крае.....	8
<b>3.    Создание видеорецептов приготовления полезного завтрака.</b>	
3.1.    Составление рецептов полезных завтраков из продуктов, произведенных на пензенской земле .....	10
3.2.    Подготовительный этап съемки, видеосъемка, обработка материала и распространение видеорецептов.....	11
Заключение .....	12
Список использованных источников и литературы.....	13
Приложения	
Приложение 1. Анкета для школьников «Мой завтрак» .....	14
Приложение 2. Результаты анкетирования .....	15
Приложение 3. Распространение видеороликов .....	17
Приложение 4. Отзывы о видеорецептах в социальной сети ВКонтакте .....	21
Приложение 5. Интерактивная карта видеорецептов Пензенской области .....	22

## ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в Пензенской области, предметом для гордости которой является ее кухня. Многие известные люди, побывав в Пензе, описывали в своих произведениях впечатления о нашем крае. И чаще всего он им запоминался как территория, где существует своеобразный культ еды, место, где любят поесть. Причем сытно и разнообразно. Знаменитый сатирик М.Е. Салтыков-Щедрин взял Пензу в качестве прообраза для написания "Очерков города Брюхово", отметив отменный аппетит жителей города. Сатирик писал: «В Пензе все или едят, или отдыхают от еды, или вновь о еде помышляют...»<sup>1</sup>. Пензенская кухня отличается простотой и доступностью ингредиентов. Эти блюда легко приготовить у себя дома. Желания поделиться рецептами приготовления традиционных пензенских завтраков из местных продуктов послужило рождению **темы** исследовательской работы «Вкусно. Снято!»

**Актуальность** работы определяется тем, завтрак — самый важный прием пищи и для взрослых, и для детей. «Правильный» завтрак помогает зарядиться энергией и питательными веществами на весь день, помогает контролировать вес, улучшает память и концентрацию внимания. Это залог успеваемости в школе и здорового физического развития.

Для приготовления вкусного и полезного завтрака необходимо обладать навыками приготовления пищи. Многие исключают из этого процесса детей. Родители боятся, что те поранятся или обожгутся, уронят, перевернут, разобьют что-нибудь. Зачастую взрослым сложно выделить время и силы, чтобы обучить ребёнка основным приемам и рецептам простых блюд – быстрее и проще все сделать самому.

Когда-то популярные кулинарные книги, рецепты в которых очень часто громоздкие и трудные, терминология непонятная, а используемые продукты недоступные, не привлекательны для современных подростков, увлеченных социальными сетями и блогами.

Результаты проведенного нами опроса (см. Приложение 1) показали, что более 70% опрошенных учащихся нашей школы в возрасте от 8 до 16 лет не имеют понятия, как приготовить что-то, что не упаковано в коробку с инструкциями вроде добавления воды или помещения в микроволновую печь для разогрева. Особой популярностью среди школьников пользуется фаст-фуд, несмотря на то, что подобная пища не имеет никакой пользы для организма. (см. Приложение 2).

Также, учащиеся, как правило, тратят много денег на покупку готовой еды, в то время как они могут приготовить хорошую еду с меньшими затратами, купив

---

<sup>1</sup> Салтыков-Щедрин М.Е. Испорченные дети. [Текст]. –М.: Книга по Требованию, 2011. – с.21.

натуральные продукты местных производителей. Не нуждающиеся в долгой транспортировке, они сохраняют пользу и свежесть, производятся без использования всевозможных консервантов, усилителей вкуса, что делает их значительно дешевле. К тому же, еще древнегреческий врач Гиппократ советовал употреблять в пищу только то, что растет там, где человек живет, тогда организм получает все необходимые ему минералы. Его мнение подтверждает и современная наука.

**Проблема** исследовательской работы: отсутствие у школьников навыков по быстрому приготовлению полезных завтраков, при важности первого приема пищи для детей.

**Степень разработанности темы исследования.** Различными аспектами питания школьников в разное время занимались многие отечественные и зарубежные ученые. Значительный вклад внесли работы Баранова А.А., Кучма Л.М., Сухарево й Л.М., Рапопорт И.К., Гореловой Ж.Ю., . Вайнер Э.Н., Королев А.А., Макеевой , . Патент Р.Л., Дубенецкой М.М., Черемисинова В.Н. Несмотря на достаточно активное обсуждение поставленной проблемы, практические аспекты требуют своего решения, что и позволило сформулировать цель и задачи исследования.

**Цель** исследовательской работы: создание интерактивной карты видеороликов для школьников, демонстрирующих приготовления полезных завтраков, рецепты которых составлены из доступных продуктов, производимых в Пензенской области.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить значение завтрака для учащихся.
2. Собрать информацию о производителях продуктов питания Пензенской области.
3. Составить рецепты простых и полезных блюд на завтрак.
4. Создать видеоролики приготовления полезных завтраков.
5. Распространить видеорецепты.

Для реализации поставленных задач были использованы такие **методы научного исследования** как:

1. аналитический - изучение литературы и других источников информации;
2. коммуникативный - социологический опрос;
3. эмпирический – изучение практического опыта приготовления полезных завтраков;
4. картографический – работы с картографическим материалом при составлении интерактивной карты.

**Гипотеза** исследования состоит в следующем: предполагается, что созданные нами видеорецепты способствуют привлечению внимания школьников к здоровому

питанию, к самостоятельному приготовлению полезных завтраков из доступных продуктов.

**Объект** исследовательской работы является полезный завтрак школьника.

**Предмет** исследования: рецепты приготовления полезного завтрака.

**Продукт исследования:** интерактивная карта видеороликов для школьников, демонстрирующих приготовления полезных завтраков, рецепты которых составлены из доступных продуктов, производимых в Пензенской области

**Практическая значимость** исследовательской работы заключается в том, что собранные нами материалы можно использовать как дополнительный материал на уроках и внеклассных тематических мероприятиях по технологии, краеведению, географии. Исследовательская работа будет интересна школьникам, увлеченным гаджетами и до этого не знакомым с искусством кулинарии. Детализированный и наглядный подход поможет понять последовательность и раскрыть детали создания аппетитных блюд неопытным новичкам, делающим первые шаги в приготовлении завтраков. Исследование заслужит внимание у любителей готовить, стремящихся разнообразить свое меню, научиться чему-то новому и приобрести полезные навыки. Оно вызовет интерес у поклонников региональной кухни, желающих познакомиться с гастрономическим богатством области, разнообразием кулинарных традиций и производителями продуктов питания.

**Научная новизна** работы заключается в разработке нового продукта-интерактивной карты простых видеорецептов для детей, основу которой составляют продукты Пензенской области, в систематизации и комплексном анализе информации о региональной кухне нашего края.

**Структура** исследовательской работы отражает общую логику исследования и включает введение, основную часть, состоящую из трех глав, заключение, библиографический список, приложения.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Полезный завтрак школьника.

#### 1.1. Значение домашнего завтрака в жизни ученика.

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание). Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покрывает повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии.

Большое внимание требует обеспечение учащегося полноценным завтраком. Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму после сна.

Учёными доказано, что завтрак существенно влияет на работоспособность и учёбу школьников. Успеваемость ребят, которые не просто завтракают, а едят утром полезные и качественные продукты, в 2 раза выше, чем у остальных.

К сожалению, большинство школьников не получают в полном объеме необходимое количество питательных веществ. Дефицит белков, витаминов и минеральных веществ отрицательно сказывается на их физическом и умственном развитии. В результате многие учащиеся к окончанию школы имеют различные заболевания: избыточную массу тела, проблемы с желудочно-кишечным трактом, неспособность переносить физическую нагрузку, соответствующую их возрасту.

Таким образом, значение завтрака велико. Первый прием пищи помогает организму проснуться, способствует активации обменных процессов. Полезный и сытный завтрак обеспечивает организм энергией и веществами, необходимыми для того, чтобы справиться с предстоящими нагрузками, заряжает энергией, бодростью, прекрасным настроением и самочувствием. Правильный завтрак физическую активность школьника, поможет справиться с задачами трудового дня, сформирует крепкий иммунитет.

## **1.2. Нормы питания детей школьного возраста.**

Питание детей школьного возраста регламентировано требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения" от 27 октября 2020 года, методическими рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека МР 2.4.0179-20 от 8 апреля 2022 года, нормами ВОЗ..

Согласно этим документам питание учащихся школ должно быть оптимальным, учитывающим потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой, соблюдающим баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Питание школьника должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, исключающим продукты с раздражающими свойствами.

Калорийность завтрака ученика младших классов должна составлять 500- 600 килокалорий, ученика старших классов – 650-750 килокалорий. Если ребёнок дополнительно занимается спортом (без учёта уроков физкультуры в школе), то дополнительно он должен потреблять на завтрак 100-200 килокалорий.

В основу меню завтрака должны обязательно входить хлебулочные изделия, каши, макароны, свежие овощи, фрукты (предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином). Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Недостаточное количество углеводов приводит к хронической усталости, головной боли, перепадам настроения, а избыток – к ожирению.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников,— это жиры. На их долю должно приходиться от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

Белки — основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.. В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

Таким образом, следование существующим нормам является залогом здоровья, успеваемости и нормального развития школьника.

## **2. Пищевое производство Пензенской области.**

### **2.1. Страницы истории Пензенской пищевой промышленности.**

Пищевая промышленность – традиционная отрасль экономики Пензенской области. Недаром на гербе города изображены три снопа - пшеничный, ячменный и просяной. Еще в XVIII веке пензенская земля стала славиться как хлебная житница России. Купцы и помещики, сыгравшие важную роль в развитие пищевой промышленности, отправляли хлеб по Суре во многие города страны. Стремление получить выгоду побуждало их искать различные средства обогащения. В середине XVIII веке таким средством явилось организация производств для переработки дешевого сельскохозяйственного сырья и сбыт готовой пищевой продукции по высоким ценам. В этом направлении наиболее интенсивно развивались мукомольная, винокуренная, сахарная отрасли.

Также пищевая промышленность в Пензенской области тесно связана с созданием в XIX веке свеклосахарных заводов в Городищенском, Мокшанском и Никольском уездах и рафинадного завода в Пензе. К концу XIX века производство сахара было механизировано. На небольших предприятиях размещалось маслодельное и мясубойное производства. Широкое распространение получила мукомольная промышленность. К концу XIX века в Пензе работало свыше 160 производственных предприятий, большинство из которых занималось переработкой сельхозпродукции.

После 1917 года были созданы: птицефабрика в Кузнецке, маслозавод в Башмакове. Вступили в строй пять крахмалотерочных и три крахмалосушильных завода, шесть заводов безалкогольных напитков, углекислотный завод, карамельная фабрика, создан рыбопитомник и рыбозавод.

В период первого пятилетнего плана развития народного хозяйства СССР (1928-1932 годы.) было введено в эксплуатацию более 65 новых предприятий (не считая мелких маслодельных и брынзоваренных установок), наиболее значительные среди них яично-птичный комбинат в Башмакове, бисквитная и кондитерская фабрики в Пензе.

В послевоенный период многие предприятия пищевой промышленности были реконструированы и оснащены высокопроизводительной техникой: внедрены автоматизированные поточные линии по производству сливочного масла, автоматические прессы для отжима растительного масла из семян, автоматические линии для мойки бутылок и розлива молочной продукции.

Объем производства пищевой промышленности интенсивно возрастал в 1987 – 1990 годы. Однако в последующее пятилетие, в связи с переходом к рыночным

отношениям и развитием кризисных явлений в экономике страны и области, особенно в сельском хозяйстве, пищевая промышленность стала развиваться по нисходящей.

В 1999 году было зарегистрировано 89 крупных предприятий пищевой промышленности, из них мясной и молочной – 44 предприятия. По ряду пищевых производств в 1991–1998 годах произошло увеличение объемов выпускаемой продукции в результате внедрения новых технологий и расширения ассортимента.

С середины 2000-х годов в Пензенской области развивается многоотраслевая пищевая и перерабатывающая промышленность, направленная на переработку производимой в области сельскохозяйственной продукции. Основными ее отраслями являются комбикормовая, сахарная, мясная, молочная, маслодельная, сыродельная. Область является не только крупным производителем продуктов питания для внутреннего потребления, но и поставляет продукцию за пределы региона и РФ.

Таким образом, пищевая промышленность Пензенской области имеют богатую историю и традиции производства.

## **2.2. Современные производители продуктов питания в Пензенском крае.**

В настоящее время Пензенская область – это один из регионов, занимающий высокое место в рейтинге производителей продуктов питания в России. Наш регион славится своей инновационной экономикой и развитой производственной базой, способной выпускать широкий спектр продуктов питания за счет использования передовых технологий и современного оборудования. В области функционирует более 100 крупных и средних предприятий пищевой и перерабатывающей промышленности, которые развиваются и растут вместе с регионом и обеспечивают его жителей необходимыми товарами.

Наш регион славится производством высококачественных продуктов питания и за своими пределами - кондитерских изделий, напитков, мясных и молочных продуктов. Экологически чистая местность и наличие крупных рек обеспечивают поставщиков сырья для производства товаров высокого качества.

В области продолжает развиваться сельское хозяйство. Аграрии занимаются выращиванием зерновых, овощей, фруктов и различных культур. На полях области успешно произрастают пшеница, рожь, ячмень, овес и кукуруза. Значительную часть урожая зерна используют для производства кормов и продукции пищевой промышленности. Активно выращивается картофель, морковь, свекла, томаты, огурцы, капуста, и другие овощи. Почвенный климатический режим обеспечивает высокую урожайность и качество этих культур.

В Пензенской области произрастают масличные культуры, такие как рапс и подсолнечник. Они используются для производства растительного масла, маргарина, майонеза и другой продукции пищевой промышленности. Также здесь выращиваются бобовые культуры, такие как горох, фасоль и соя.

Климатические условия Пензенской области благоприятны для выращивания фруктовых и ягодных культур. Местные фермеры успешно выращивают яблоки, груши, абрикосы, вишни, сливы, ежевику, малину, крыжовник, виноград и другие фрукты и ягоды.

Также в области произрастают различные специи, в том числе укроп, петрушка, базилик и тимьян.

Помимо растительного производства, развито и животноводство. В нашем регионе занимаются выращиванием крупного рогатого скота, свиней, овец. Производители Пензы предлагают широкий ассортимент мясной продукции: от свинины, говядины и баранины до птицы и мясных деликатесов. Особое внимание стоит уделить знаменитым пензенским сосискам и колбасным изделиям, которые отличаются высоким качеством и натуральными ингредиентами.

Пензенские производители занимаются производством качественных молочных продуктов, таких как масло, творог, сметана, йогурты и сыры. Важно обратить внимание на продукцию, произведенную из молока высокого качества, без добавления консервантов и искусственных красителей.

Одной из важнейших отраслей является производство муки и хлебобулочных изделий. Пензенские хлебопекарни производят хлеб, булки, багеты, коржи, пироги и другие продукты, славящиеся далеко за пределами региона, благодаря использованию современных технологий и контролю качества на всех этапах производства.

Кондитерская продукция от производителей Пензы отличается своим необычным вкусом и неповторимым ароматом. Здесь можно найти множество видов печенья, тортов, пирожных и других сладостей. Стоит обращать внимание на качество ингредиентов, их долгосрочное хранение и срок годности, чтобы получить идеальный десерт.

Наряду с традиционным пищевым производством в нашем регионе выпускают уникальные продукты питания, такие как копченые яйца, кленовый сироп, льняной урбеч, черноклёновый мёд. А приготовленная в 2012 году пензенская окрошка вошла в Книгу рекордов Гиннеса как самая большая. В 2023 году предприниматели г. Заречного Пензенской области установили рекорд России по приготовлению жареного картофеля.

Таким образом, пищевые предприятия нашей губернии занимают достойное место на рынке не только Пензенской области, но и других регионов.

### **3. Создание видеорецептов приготовления полезного завтрака.**

#### **3.1. Составление рецептов полезных завтраков из продуктов, произведенных на пензенской земле.**

Работу над созданием видеороликов приготовления простых, вкусных и полезных завтраков мы начали с составления рецептов с учетом кулинарных особенностей нашего региона.

Завтраки в Пензенской области всегда были доброй традицией каждой семьи. В наше время тоже есть свои особые рецепты для завтраков. В большинстве из них неотъемлемыми ингредиентами являются молочные продукты. Будучи полезными, вкусными, сытными, они дарят заряд правильной энергии на весь день. Основой для наших рецептов стали: творог Никольского, сыр Нижнеомовского и молоко Наровчатского районов.

Не менее популярны овощные, фруктовые и ягодные завтраки - вкусное и здоровое начало дня. Основу наших утренних блюд составили яблоки Спасского и Бековского районов, картофель Белинского, огурцы Бессоновского, свекла Каменского, тыква Неверкинского, клубника Мокшанского районов.

Также основой для наших блюд стали популярные на завтрак в Пензенской области сладости Бековского района, рыба Вадинского района, семена подсолнечника и подсолнечное масло Малосердобинского и Лопатинского районов, изделия из муки Камешкирского и Башмаковского районов, яйца Кольшлейского района, мед-Земетчинского, шампиньоны Сердобского районов.

Следующими этапами работы над составлением рецептов стало определение состава блюда исходя из сочетаемости продуктов, оценка полезности и вкуса готового блюда, определение вида и формы подачи, выбор способа приготовления и инвентаря, расчет количества ингредиентов для приготовления 1 порции блюда.

Составив проект рецепта, включающий наименования всех используемых в приготовлении блюда продуктов в порядке, определённом технологией изготовления; нормы необходимых ингредиентов для каждого продукта по весу; выход готового изделия, время, затраченное на приготовление блюда, способы тепловой обработке, мы приступили к его отработке.

Результатом работы стало формирование итоговой технологии приготовления 20 простых, вкусных и полезных завтраков из продуктов, произведенных на пензенской земле.

### **3.2. Подготовительный этап съемки, видеосъемка и обработка материала.**

Процесс создания видеорецептов продолжился написанием сценария. Мы составили сценарный план, в котором кратко описали основные сцены и элементы действия, в той последовательности, в которой они будут происходить.

Потом написали литературный сценарий – описание действия, которое будет проходить на экране, включая диалоги ведущих, и режиссерский сценарий – таблицу из двух рядов, в одном из которых отобразили словесное описание плана (видео), а во втором - все что касается звука (аудио): закадровый текст, диалоги, музыка, звуковые и шумовые эффекты. Режиссерский сценарий дополнили раскадровкой – небольшими рисунками кадров в той последовательности, в которой они будут представлены на экране и обозначили крупность плана.

Мы также определили длительность эпизодов, ракурс и цепочку снимаемых эпизодов. Мы подобрали локации для съемок, которыми послужил интерьер нашей кухни, световое решение (искусственный - для освещения ведущих и процесса приготовления и естественный для освещения фона) и видеооборудование, реквизит и костюмы ведущих.

Съемка - один из самых ответственных этапов в создании видеорецептов. Так как очень сложно повторить технологическую последовательность приготовления того или иного блюда, мы старались снимать без ошибок, во избежание проблем при монтаже. Нами были использованы две камеры. Одна снимала общий и крупный план, вторая происходящее действие с бокового ракурса. Это позволило не делать лишних дублей, показывать в кадре то одного, то другого ведущего и, склеивая одновременно снятые планы разной крупности, получить более гладкий и плавный монтаж.

С целью удаления ненужных нам кадров и соединения необходимых был выполнен монтаж в Adobe Premiere Pro- компьютерной программе для видеомонтажа с широким набором инструментов для работы со звуком и видео.

На этапе озвучки мы синхронизировали звук с двух камер, записали голос за кадром, подобрали музыкальное сопровождение- им стала мелодия песни “Про варенье”, из м/ф «Маша и Медведь», создали шумовое сопровождение.

Мы провели тестовый показ видеоролика на уроке в классе и опрос с целью выяснения отношения к видеоролику, устранили недочеты. Полученные ролики мы разместили на своей странице социальной сети ВКонтакте (см. Приложение 3) , месенджере Телеграмм с хештегами «Попробуйте Пензу на вкус». Видеорецепты также можно посмотреть каждую пятницу в рубрике «Завтракаем вместе» в программе «Доброе утро, Заречный!» ТРК «Заречный» или на видеохостинге «Рутуб. Видео».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования мы изучили значение домашнего завтрака в жизни школьника и нормы питания детей школьного возраста, познакомились с историей Пензенской пищевой промышленности, собрали информацию о современных производителях продуктов питания в Пензенском крае. Нами были составлены рецепты завтраков из продуктов, произведенных на пензенской земле, созданы видеоролики приготовления полезных блюд.

Несмотря на то, что видеорецепты существуют всего несколько месяцев, они уже стали финалистом кулинарного конкурса «Люблю готовить», победителями «Школы проектов» - образовательного события для талантливых детей городов-участников проекта «Школа Росатома», были отмечены на Первом Всероссийском конкурсе-олимпиаде «Таланты умного города» в г. Тамбове тележурналистом Эрнестом Мацкявичюсом. Они также получили широкий позитивный отклик, прежде всего, у наших друзей, одноклассников, учащихся школы, их родителей, подписчиков в социальных сетях. Их репосты, «лайки», комментарии, фотографии приготовленных блюд по нашим рецептам свидетельствуют о практической значимости нашего исследования. (см. Приложение 4). Также видеорецепты вызвали интерес у администраций школ области, учреждений дополнительного образования, учителей технологии, которые приобрели возможность сделать уроки по кулинарии более яркими, зрелищными, наглядными, привлекающими внимания учеников. Большую заинтересованность в видеорецептах проявила Телерадиокомпания «Заречный». Рубрика «Завтракаем вместе» программы «Доброе утро, Заречный», в которой транслировались видеоролики, за считанные дни стала очень популярной, о чем свидетельствуют положительные отзывы жителей города разных возрастов. (см. Приложение 4).

Главным результатом своей работы мы считаем создание интерактивной карты видеороликов для школьников, демонстрирующих приготовления полезных завтраков, рецепты которых составлены из доступных продуктов, производимых в Пензенской области (см. Приложение 5).

Работа над данным исследованием вдохновила нас на создание еженедельного 15-минутного кулинарного шоу, помогающее юным поварам развивать свои кулинарные способности и удивлять родителей талантами. Мы уже приступили к работе над сценариями приготовления простых и полезных блюд для обеда и ужина. В этом заключается перспектива нашей работы.

Таким образом, мы считаем, что цель нашей работы достигнута, задачи, обозначенные в начале исследования, решены, гипотеза верна.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

### Печатные издания:

1. Кардакова М. Сначала суп, потом десерт. Как составить полноценное меню дети. [Текст]. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022 г. – 192 с.
2. Мазур М. Как устроена еда? Путеводитель по вкусной и здоровой пище. [Текст]. – М.: РОСМЭН, 2019 г. – 104 с.
3. Пензенская энциклопедия [Текст] / Гл. ред. К. Д. Вишневский. — М.: Большая Российская энциклопедия, 2001 г. — 759 с
4. Салтыков-Щедрин М.Е. Испорченные дети. [Текст]. – М.: Книга по Требованию, 2011 г. – 42 с.
5. Черников С.В. Adobe Premiere Pro CS3. Видеомонтаж с нуля! [Текст]. – М.: Лучшие Книги, 2008 г. – 272 с.
6. Уткина, Н. В. Гастрономический туризм в Пензенской области: миф или реальность? [Текст] / Н. В. Уткина , А. С. Рыгалова // Туризм и краеведение: общественные движения и их влияние на развитие социума: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Ханты-Мансийск, 9–10 ноября 2018 г.) / Отв. ред. А. В. Портных . Ханты-Мансийск : Югорский формат, 2018. – С. 175 – 179.

### Интернет-ресурсы:

1. Каталог производителей продуктов питания Пензенской области - [Электронный ресурс]: URL: <https://productcenter.ru/producers/r-pienzienskaia-obl-199/catalog-produkty-pitaniia-45>
2. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций" - [Электронный ресурс]: URL: [https://www.rospotrebnadzor.ru/bitrix/redirect.php?event1=file&event2=download&event3=mr-2.4.0179\\_20-rekomendatsii-po-organizatsii-pitaniya.pdf&goto=/upload/iblock/078/mr-2.4.0179\\_20-rekomendatsii-po-organizatsii-pitaniya.pdf](https://www.rospotrebnadzor.ru/bitrix/redirect.php?event1=file&event2=download&event3=mr-2.4.0179_20-rekomendatsii-po-organizatsii-pitaniya.pdf&goto=/upload/iblock/078/mr-2.4.0179_20-rekomendatsii-po-organizatsii-pitaniya.pdf)
3. Санитарноэпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения" - [Электронный ресурс]: URL: <https://sharanobrazovanie.ru/wp-content/uploads/2020/01/SanPiN-2.32.4.3590-20.docx?ysclid=lmhko3b48o827516088>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Анкета для школьников «Мой завтрак».

Дорогой друг!

Прошу тебя принять участие в опросе.

В нижеприведенных вопросах отметь галочкой тот вариант ответа, который соответствует твоему мнению. Отвечай, пожалуйста, честно!

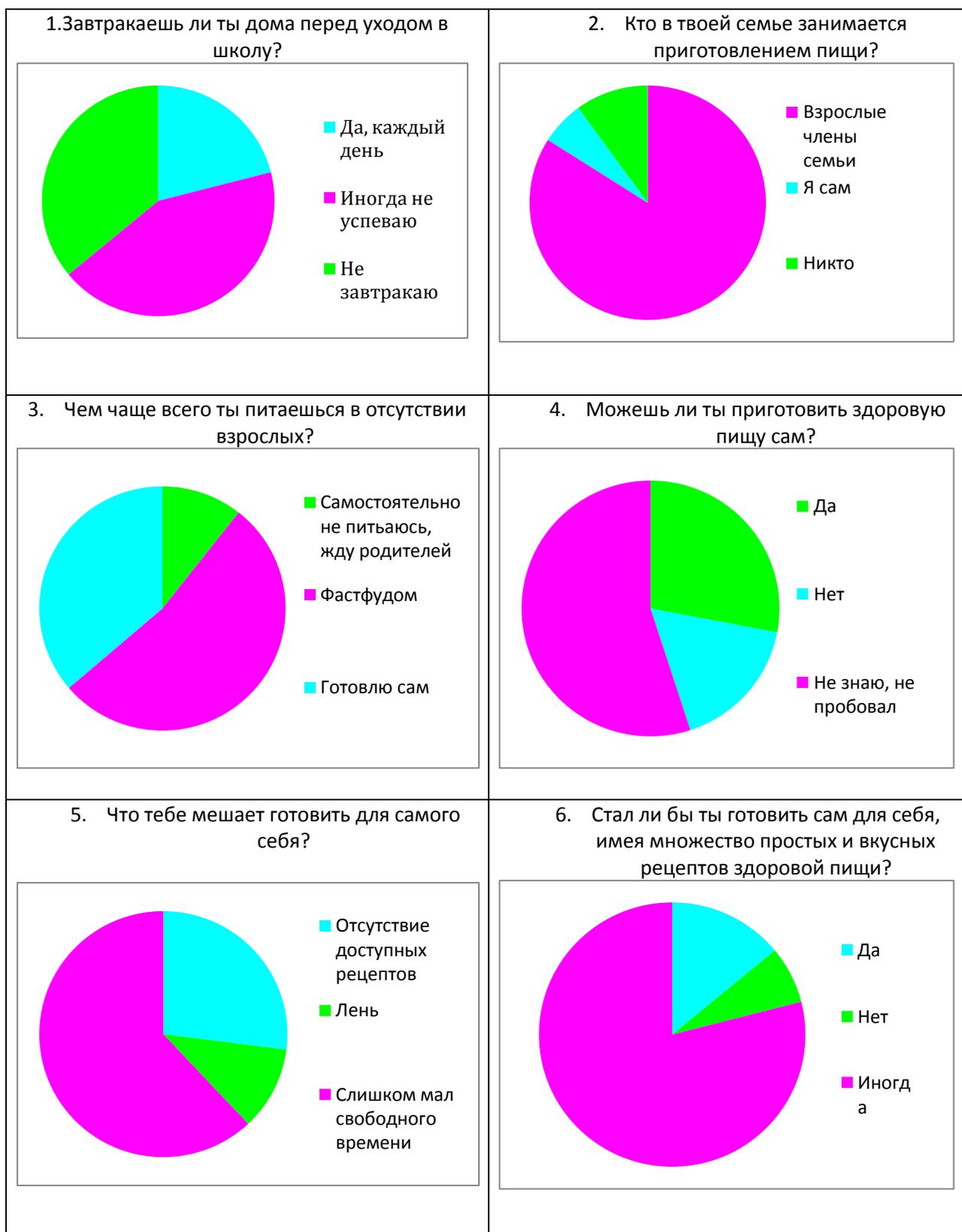
Свою фамилию указывать не надо - ответы будут использованы в обобщенном виде.

Заранее благодарю тебя!

1. Завтракаешь ли ты дома перед уходом в школу?
  - да, каждый день;
  - иногда не успеваю;
  - не завтракаю.
2. Кто в твоей семье занимается приготовлением пищи?
  - взрослые члены семьи;
  - я сам;
  - никто.
3. Чем чаще всего ты питаешься в отсутствии взрослых?
  - самостоятельно не питаюсь, жду родителей;
  - фастфудом;
  - готовлю сам.
4. Можешь ли ты приготовить здоровую пищу сам?
  - да;
  - нет;
  - не знаю, не пробовал.
5. Что тебе мешает готовить для самого себя?
  - отсутствие доступных рецептов;
  - лень;
  - слишком мало свободного времени
6. Стал ли бы ты готовить сам для себя, имея множество простых и вкусных рецептов здоровой пищи?
  - да;
  - нет;
  - иногда.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты анкетирования.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Распространение видеороликов.

Марта Дудкина > Видео > #ПопробуйтеПензунавкус



#ПопробуйтеПензунавкус  
1 подписчик

Видео 20

по умолчанию



Наровчатский район  
Марта Дудкина  
7 просмотров · 12 дней назад



Сердобский район  
Марта Дудкина  
1 просмотр · 15 дней назад



Лопатинский район  
Марта Дудкина  
25 просмотров · 16 дней назад



Никольский район  
Марта Дудкина  
58 просмотров · 4 месяца назад



Спасский район  
Марта Дудкина  
14 просмотров · 4 месяца назад



Бессоновский район  
Марта Дудкина  
40 просмотров · 4 месяца назад



Белинский район  
Марта Дудкина  
102 просмотра · 5 месяцев назад



Бековский район 2  
Марта Дудкина  
87 просмотров · 6 месяцев назад



Вадинский район  
Марта Дудкина  
65 просмотров · 6 месяцев назад



Каменский район  
Марта Дудкина  
52 просмотра · 6 месяцев назад



Малосердобинский район  
Марта Дудкина  
52 просмотра · 6 месяцев назад



Камешкирский район  
Марта Дудкина  
37 просмотров · 7 месяцев назад



Нижнеломовский район  
Марта Дудкина  
29 просмотров · 7 месяцев назад



Неверкинский район  
Марта Дудкина  
27 просмотров · 7 месяцев назад



Бековский район  
Марта Дудкина  
50 просмотров · 7 месяцев назад



Башмаковский район  
Марта Дудкина  
44 просмотра · 7 месяцев назад



Колышлейский район  
Марта Дудкина  
41 просмотр · 7 месяцев назад



Мокшанский район.movie  
Марта Дудкина  
28 просмотров · 8 месяцев назад



Земетчинский район.movie  
Марта Дудкина  
223 просмотра · 9 месяцев назад



Пензенский район  
Марта Дудкина  
136 просмотров · 9 месяцев назад

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

### Отзывы о видеорецептах в социальной сети ВКонтакте.

#### Окрошка Пензенского района

 **Юлия Беликова**    
Я в окрошку, кроме петрушки и укропа, ещё добавляю рукколу, молодой шпинат, щавель, базилик.  
Очень вкусно получается.  
6 фев в 7:56 [Ответить](#) [Поделиться](#) 

 **Марта Дудкина** 🍌  
Юлия, мы пробовали еще мяту добавлять- тоже интересный вкус получается. 🌿🌿  
6 фев в 8:25 [Ответить](#) [Поделиться](#)  1

 **Сергей Глухов**  
Окрошка- отличный вариант для летнего начала дня. Готовится быстро, освежает, бодрит, не вызывает чувство сонливости. Придает энергии в жару и помогает пережить длинный рабочий день. Молодцы, девчонки!  
6 фев в 16:51 [Ответить](#) [Поделиться](#)

#### Десерт Земетчинского района

 **Лариса Моргачева**  
Этот рецепт пример того, что домашние сладости могут быть не только вкусными, но и полезными. Очень рекомендую попробовать!  
8 фев в 7:31 [Ответить](#) [Поделиться](#)

 **Марта Дудкина** 🍌  
Лариса Алексеевна, большое спасибо!!!  
9 фев в 21:07 [Ответить](#) [Поделиться](#)  1

 **Наталья Сазанова**  
Мед с сухофруктами – именно то блюдо, которое наполнит силой и хорошим настроением на целый рабочий день. Круто!  
9 фев в 21:20 [Ответить](#) [Поделиться](#)

 **Марта Дудкина** 🍌  
Наталья Александровна, спасибо! 😊  
9 фев в 21:22 [Ответить](#) [Поделиться](#)  1

#### Коктейль Мокшанского района

 **Алина Фатеева**  
Вчера закончилась замороженная клубника. Попробовала сделать с малиной-тоже очень вкусно. Спасибо за идею!  
25 фев в 20:27 [Ответить](#) [Поделиться](#)

 **Марта Дудкина** 🍌  
Алина, спасибо!!! 🍓🍓🍓  
26 фев в 8:51 [Ответить](#) [Поделиться](#)



Рецензия  
на исследовательскую работу  
учащейся МАОУ ДО «ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
г. Заречного  
Дудкиной Марты

Работа Дудкиной Марты «Вкусно. Снято!» посвящена исследованию приготовления полезного завтрака школьника из местных продуктов.

Актуальность данной работы не вызывает сомнений. Завтрак — самый важный прием пищи и для взрослых, и для детей. «Правильный» завтрак помогает зарядиться энергией и питательными веществами на весь день, помогает контролировать вес, улучшает память и концентрацию внимания. Это залог успеваемости в школе и здорового физического развития.

Цель и задачи научно- исследовательской работы адекватны теме, сформулированы грамотно и неформально.

Автором была проведена серьезная работа. В теоретической части раскрыты понятия рационального питания, последствия неправильного питания, описаны значение домашнего завтрака в жизни школьника, нормы питания детей школьного возраста, изучены страницы истории Пензенской пищевой промышленности и современные производители продуктов питания в Пензенском крае.

Практическая часть посвящена созданию интерактивной карты видеорецептов из продуктов, произведенных в Пензенской области.

При написании работы грамотно выбраны методы исследования: аналитический - изучение литературы и других источников информации; коммуникативный - социологический опрос; эмпирический – изучение практического опыта приготовления полезных завтраков; картографический – работы с картографическим материалом при составлении интерактивной карты.

Структура исследовательской работы соответствует логике, максимально обеспечивает ее развитие, каждое последующее положение логично вытекает из предыдущего. Список использованных источников и литературы составлен согласно требованиям к написанию научно- исследовательских работ.

Приложения, представленные автором, ярко иллюстрируют теоретические материалы исследования, логично отражают практическую работу автора по изученной проблеме.

Работа Дудкиной Марты соответствует всем требованиям, предъявляемым к исследовательским работам, может быть рекомендована к участию в VI открытом региональном конкурсе исследовательских и проектных работ школьников «Высший пилотаж - Пенза» 2024.

Рецензент:  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ДО ДТДМ



Л.С. Глухова

«10» ноября 2023 г.