МОУ «Лебяженский центр общего образования»

Исследовательская работа на тему:

«Фруктовый салат»

работу выполнила ученица 4 класса

Лисина Валерия

Руководитель : Кочетова Е.Л.,

учитель начальных классов

п. Лебяжье

2019 год

1. **Введение:**

В последнее время стало популярным жить в стиле ЗОЖ, то есть вести Здоровый Образ Жизни. Необходимо заниматься спортом, отказаться от вредных привычек и обязательно нужно правильно питаться. О том, как правильно питаться, мы проходили на уроках Окружающего мира и мне стало интересно, смогу ли я сама приготовить что-нибудь полезное. В этом и заключается **актуальность моей работы**.

Так как я ещё пока не умею пользоваться газовой плитой, значит я не смогу что-то сварить или пожарить. А какое блюдо тогда можно приготовить? Выбор пал на приготовление салата!!! Но мой салат должен быть полезным. А что может быть полезнее фруктов? Не все витамины выдерживают температурную обработку, поэтому лучше употреблять фрукты в свежем виде. Поэтому мой выбор пал на приготовление полезного салата из фруктов.

**Анкетирование и его результаты:** Я провела опрос среди своих знакомых и одноклассников. Всего в опросе принимали участие 20 человек. Все опрашиваемые - мои ровесники. Я задала два вопроса:

1. Готовишь ли ты еду сам?
2. Любишь ли ты салаты?
3. Ел ли ты салат из фруктов?

На первый вопрос - «Да» ответили только 5 человек, 15 – не готовят еду самостоятельно, часть ребят ещё не умеет, многим просто пока не разрешают.

На второй вопрос 18 человек ответили – «Да» и только 2 человека салаты НЕ любят.

Также оказалось, что большинство опрошенных ели салат из овощей, а из фруктов нет. 16 человек – ответили «Нет» и только 4 человека «Да, пробовали».

Из опроса возникла **гипотеза** моей работы: В 10 лет самостоятельно приготовить салат невозможно, это слишком сложно.

**Цель моей работы** – научиться самостоятельно готовить фруктовый салат.

**Задачи моей работы**:

1. Определить какие витамины в каких фруктах содержатся
2. Определить какие фрукты выбрать для салата
3. Приготовить салат
4. Оценить насколько полезен данный салат

**2. Основная часть**

**История возникновения фруктового салата**

Первые салаты, насколько нам известно, были придуманы римлянами ещё до рождения Христа в эпоху изобилия и многодневных пиров. На римских пирах было заведено подавать блюда из трав и овощей, приправленные мёдом, солью и уксусом. Слово salato или salata (солёный) обозначало «блюдо с заправкой». Обычно салат состоял из листьев латука, заправленных оливковым маслом с мёдом и уксусом, и подавался к мясу.   
Как известно земли Италии и Древней Греции в изобилии приносили фрукты, которые на жаре быстро портились.   
Чтобы не выбрасывать эти щедрые дары природы, овощи заменились фруктами.

Для своего салата я решила выбрать самые полезные фрукты. А мы знаем, что самое полезное во фруктах – это витамины. Для начала давайте разберемся – какие витамины в каких фруктах содержатся. Я посмотрела какие фрукты продаются у нас в магазине «Дикси» и «Магнит» и определила, какие основные группы витаминов – А,В, С в этих фруктах находятся, результаты вы можете видеть в таблице. Эта таблица ещё раз доказывает, что фрукты максимально полезны.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фрукты** | **А** | **В** | **С** |
| Яблоки | + |  | + |
| Груши |  | + | + |
| Персики | + | + |  |
| Бананы |  | + |  |
| Грейпфруты |  |  | + |
| Апельсины |  |  | + |
| Виноград | + |  |  |
| Киви |  |  | + |

Из данных фруктов я выбрала самые свои любимые. Это: яблоко, груша, апельсин и киви. Теперь можно приступать к приготовлению блюда.

**3.Исследовательская часть**

Фрукты для своего салата я взяла по 1 штуке, чтобы в случае неудачи не выбрасывать много продуктов.

1. Перед приготовлением салата фрукты необходимо тщательно промыть.
2. Вытереть полотенцем или салфеткой.
3. Так как все фрукты имеют разное строение, то необходимо:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Яблоко | Груша | Апельсин | Киви |
| - Почистить  - Разрезать пополам  - Удалить сердцевину | - Почистить  - Разрезать пополам  - Удалить сердцевину | - Почистить  - Разделить на дольки | - Почистить  - Разрезать пополам |

1. Соблюдая правила техники безопасности нарезать фрукты кубиками
2. Поместить фрукты в салатник
3. Заправить салат

Обычно салаты заправляют майонезом или растительным маслом, но моя исследовательская работа началась с того, что необходимо придерживаться здорового питания, а майонез признан продуктом неполезным, поэтому я решила заправить салат чем-то похожим по консистенции на майонез.

Я задалась вопросом – что может напоминать майонез?

1. Сметана, но она кислая по вкусу, испортит вкус салата.
2. Кефир, но он слишком жидкий, фрукты будут плавать в салатнике.
3. Растительное масло - но оно не сочетается со вкусом фруктов и к тому же довольно жирное
4. Очень похож на майонез йогурт.

Йогурт - этот молочнокислый продукт, по сути, является молоком, обогащенным заквасочными микроорганизмами. Этот продукт считается натуральным, то есть без добавок, на вкус приятный, по консистенции довольно густой - поэтому он идеально подойдёт.

1. Добавляем две-три столовые ложки йогурта в салатник и тщательно перемешиваем. После тщательного перемешивания мой салат превратился в кашу, так как фрукты мягкие и сочные! Я сделала вывод – что фруктовый салат сильно перемешивать не следует. Попробовала сделать ещё раз и салат получился!
2. Приводим рабочее место в порядок
3. Остаётся только попробовать и угостить гостей.

Такой салат можно употреблять даже поздно вечером вместо десерта, так как он не калорийный. Расчёт калорий салата приведен в таблице. Данные содержания калорий я брала в интернете, так как рассчитывать содержание калорий в одном фрукте я ещё не умею.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во калорий | Яблоко | Груша | Апельсин | Киви |
| 1 шт | 46 ккал | 42 ккал | 48 ккал | 46 ккал |
| **Итого:** **182 ккал** | | | | |

Получилось 182 калории на большую порцию салата. Чтобы доказать, что это не много, приведу пример – в одном пирожном содержится от 290 до 440 калорий, это как минимум в два раза больше.

Также в ходе подсчёта мне стало интересно – а может ли каждый позволить себе такой салат? Я посмотрела на стоимость каждого фрукта в чеке и подсчитала результат.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стоимость | Яблоко | Груша | Апельсин | Киви | Йогурт |
| 1 шт | 13 руб 58 коп | 24 руб 46 коп | 13 руб 97 коп | 21 руб 83 коп : 2 =  10 руб 91 коп | 35 руб :5 ложек =  7 руб за 1 ложку |
| **Итого:** **69 руб 92 коп** | | | | | |

Получилось около 70 рублей. Для примера – стоимость одного пирожного в магазине составляет от 150 до 350 рублей. Получается готовить такой салат ещё и выгодно по цене.

**Вывод:**

**Фруктовый салат** — это очень простое, сытное и в то же время полезное блюдо. Нарезать фрукты на салат занимает минимум времени, можно комбинировать вкусы и пробовать новые салаты хоть каждый день. С фруктовым салатом в твой организм попадет масса полезных витаминов и микроэлементов. Это блюдо может стать отличным завтраком, ужином или перекусом в середине дня. Благодаря тому, что салат из фруктов одновременно легкий и сытный, ты сможешь утолить голод и, в то же время, будешь чувствовать легкость.

Как Вы видите, в своей исследовательской работе мне удалось справиться с приготовлением салата самостоятельно, так как действия на кухне оказались довольно простыми – помыть и порезать уже может каждый мой ровесник. Поэтому моя гипотеза не подтвердилась. Также, я надеюсь, что смогла в своей работе показать, что салат из фруктов это еще полезно и доступно для каждого.

Список используемых источников:

1. medicall.ru – о пользе фруктов
2. sestnoe.ru – рецепт фруктового салата
3. viki.rdf.ru – детские салаты
4. www.meals.ru – о пользе наших любимых фруктов
5. www.say7.info – рецепт фруктового салата

Содержание:

1. Введение
2. Цели и задачи работы
3. Основная часть
4. Исследовательская часть
5. Вывод