

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ РУССКОЙ КУХНИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Мищенко Е. О. (школьник)¹

Научный руководитель – учитель математики Певнева Т. В.¹

¹ГБОУ школа № 246

hwangkkate@ya.ru

Введение

Высокие темпы изменений в современном мире, связанные с глобализацией, урбанизацией и миграцией, оказали глубокое влияние на семейные традиции, образ жизни и пищевые привычки подростков в нашей стране [1]. Таким образом, в настоящее время наблюдается тенденция снижения популярности русской кухни среди ежедневных рационов питания подрастающего поколения. Существующая проблема современной русской молодежи в том, что подростки стали забывать об одном из главных культурных наследий нашей страны – национальной кухне.

Основная часть

Актуальность данного проекта связана с важностью сохранения и передачи молодому поколению традиций своей страны, в том числе традиций национальной кухни, так как это важная часть культурного наследия России. Более того, в современных условиях жизни, где подростки подвержены влиянию фастфуда и не здорового питания, важно повышать интерес молодого поколения к домашней кухне на основе национальных рецептов и здоровым продуктам питания.

Гипотеза: блюда русской национальной кухни полезны и вкусны, и они обоснованно могут стать основой правильного питания для подрастающего поколения.

Цель работы: разработать подходы по популяризации блюд русской кухни для подростков и обосновать их пищевую ценность с использованием нормативной базы РФ [2].

Задачи проекта:

1. Ознакомиться с историей развития русской национальной кухни;
2. Обосновать пользу блюд русской национальной кухни;
3. Разработать примерное меню для подростков на день с учетом норм потребления энергии и пищевых веществ (макро-нутриентов).

Выводы

В ходе проекта установлено, что блюда русской национальной кухни очень разнообразны и питательны, таким образом обоснованно могут служить основой ежедневный рацион питания подростков в РФ. Более того, русская национальная кухня имеет очень интересную историю развития, которая должна передаваться будущим поколениям и поддерживать интерес подростков к культурным традициям страны.

Литература

1. Kotova M., Maksimov S., Drapkina O. Gender, Age, Family and Territorial Features of Dietary and Physical Activity Patterns in Russian Youths// Int J Environ Res Public Health. 2022 May 9; 19 (9):5779. doi: 10.3390/ijerph19095779
2. Novikov Alexey L., Novikova Irina A. Social Representations of Russian Cuisine in Multinational University Students// Mediterranean Journal of Social Sciences MC SER Publishing, Rome. 2013, Vol 4 No 11. 413-417. DOI: 10.5901/mjss.2013.v4n11p413
3. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ, утвержденные от 22.07.2021г. (Методические рекомендации МР 2.3.1.0253 - 21)