

***Киселева Ольга Ивановна,***

*учитель технологии, МБОУ «Лицей № 17»*

*г. Березовский, Кемеровская область, Россия*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЛЮД НА ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И АППЕТИТ**

Здоровое питание – один из фундаментальных факторов, поддерживающих здоровье и настроение человека в течение всей жизни.

По данным отечественных физиологов, здоровье на 40-45% зависит от питания. Правильное здоровое питание способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальное физическое и психическое развитие детей, поддерживает на стабильном уровне массу тела, повышает иммунитет и защищает от неблагоприятной экологической ситуации, окружающей нас сегодня. Иными словами, позволяет умножать и преумножать здоровье.

**Ключевые слова:** здоровое питание, культура питания, дегустатор, вкусовые ощущения, аппетит, мотивация.

***Olga I. Kiseleva,***

*Technology teacher, MBEI «Lyceum №17»,*

*Berezovskiy, Kemerovo region, Russia*

## **THE STUDY OF THE INFLUENCE HOW DOES THE SEQUENCE OF EATING AFFECT THE TASTE SENSATIONS AND APPETITE**

A healthy diet is one of the fundamental factors that support a person's health and mood throughout their lives. According to the data of domestic physiologists, health is 40-45% dependent on nutrition. Proper healthy nutrition contributes to the growth and development of the body, ensures the normal physical and mental development of children, maintains a stable level of body weight, improves immunity and protects against the adverse environmental situation that surrounds us today. In other words, allows you to multiply and multiply health.

**Keywords:** healthy food, food culture, taster, taste, appetite, motivation.

«Мы живем не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить».

*Сократ*

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью привития обучающимся культуры потребления пищи, которая формировалась с учетом физиологических особенностей вкусовых рецепторов и органов пищеварения человека.

**Проблема** исследования сформулирована следующим образом: в какой последовательности должны подаваться и потребляться блюда с целью удовлетворения вкусовых ощущений человека и его потребности в пищевых веществах.

Решение данной проблемы составляет **цель исследования**: определить и проверить на практике оптимальную последовательность приема разных блюд.

**Объектом исследования** являются блюда с различными показателями аромата и вкуса.

**Предмет исследования**: вкусовые ощущения дегустаторов.

В качестве **гипотезы** выдвинуто предположение о том, процесс приема пищи будет способствовать возникновению более полных вкусовых ощущений и удовлетворению физиологических потребностей человека в еде, если:

- обед состоит из блюд, разнообразных по своей пищевой ценности;
- соблюдена правильная последовательность приема пищи.

В соответствии с этим поставлены **задачи исследования**:

1) провести диагностику уровня мотивации обучающихся к овладению культурой питания;

2) сравнить результаты органолептической оценки блюд с эталонными показателями и на основании этого определить оптимальную последовательность приема блюд;

3) проанализировать влияние проведённой работы на формирование у обучающихся мотивации к приобретению привычки правильного употребления пищи.

Здоровое питание – один из фундаментальных факторов, поддерживающих здоровье и настроение человека в течение всей жизни.

По данным отечественных физиологов, здоровье на 40-45% зависит от питания. Правильное здоровое питание способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальное физическое и психическое развитие детей, поддерживает на стабильном уровне массу тела, повышает иммунитет и защищает от неблагоприятной экологической ситуации, окружающей нас сегодня. Иными словами, позволяет умножать и преумножать здоровье.

Здоровое питание предполагает гармоничное потребление белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов – основных веществ, которые содержатся в пищевых продуктах. Справочные таблицы физиологических норм питания содержат рекомендации для людей разных возрастов и видов деятельности; данные, в каком количестве следует потреблять каждое из веществ.

Правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания – это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, её количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях. Все теории здорового питания пытаются решить эту проблему.

Человека природа одарила пятью основными органами чувств: вкусом, слухом, зрением, обонянием и осязанием. Все пять органов чувств участвуют в процессе еды, и все они в той или иной мере способствуют развитию аппетита. На самом деле, мы видим, как красиво оформлено блюдо, из каких продуктов оно приготовлено благодаря зрению; обоняние позволяет нам почувствовать запахи, ароматы блюда; вкус дает возможность ощутить, сладкая, соленая или

кислая еда; с помощью осязания можно определить степень мягкости или жёсткости продукта. Слух же необходим для поддержания за столом беседы.

Не случайно все кулинары при изготовлении блюд уделяют особое внимание их оформлению, вкусу, аромату.

Пища должна быть вкусной, так как она вызывает чувство удовольствия и хорошего настроения, и, как правило, она полезна. Безвкусная плохо усваивается, так как синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык. Однако, вкус у многих людей искажён питанием с избытком сладкого, солёного, жирного, жареного, копчёного, мясного, мучного, приправленного специями, что впоследствии больно «ударяет» по многим органам.

Нужно научиться есть так, чтобы в течение всей трапезы поддерживать аппетит и получать удовольствие и от еды, и от общения за столом. Не удивляйтесь, но доказано, что во многом это зависит от последовательности употребления многочисленных блюд и от количества съеденного.

В настоящее время общий уровень знаний о здоровом питании не так высок. Добавляет масла в огонь реклама и пропаганда со всех сторон пищевых продуктов, изготовленных с использованием всевозможных пищевых добавок (консервантов, стабилизаторов, усилителей и заменителей вкуса) и заведений быстрого обслуживания (так называемых фаст-фудов), которые не имеют ничего общего с рациональным питанием.

Особенно страдает в этом смысле и подрастающее поколение. Не составляют исключения и обучающиеся нашего лицея. Полагаем, что проведённые нами исследования будут способствовать повышению качества знаний о значении правильного питания.

### ***Практическая часть***

Исследование проводили в кабинете «Технология» Лицея № 17 г. Берёзовский. В исследовании принимали участие обучающиеся 8 класса в количестве 16 человек. Кроме того, обучающиеся были задействованы в приготовлении блюд, предназначенных для осуществления исследовательской

работы, в проведении органолептического анализа блюд и выявлении вкусовых ощущений после приема пищи.

Для решения проблемы определения последовательности потребления блюд, был проведен эксперимент, включающий в себя три этапа: констатирующий; формирующий; контрольно-оценочный.

На первом, *констатирующем*, этапе исследования была проведена диагностика мотивации к повышению культуры потребления пищи. Обучающимся было предложено ответить на вопросы:

- Знаешь ли ты, из каких блюд должен состоять обед?
- В какой последовательности должны употребляться блюда и почему?
- Соблюдаешь ли ты эту последовательность в повседневной жизни?

Результаты анкетирования представлены на рис. 1.

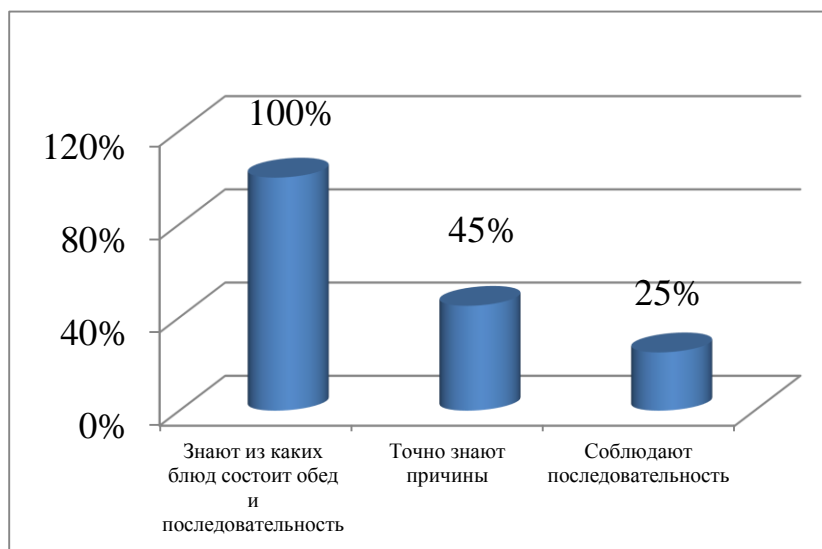


Рисунок 1 – Результаты анкетирования на констатирующем этапе [4]

Из диаграммы видно, что все 16 обучающихся (т.е. 100%) знают, что обед должен состоять хотя бы из первого блюда, второго и сладкого. Правильную последовательность потребления пищи знают все (100%) обучающиеся. Но лишь 9 из них (45%) точно помнят причины, по которым необходимо соблюдать такую последовательность. Вместе с тем, соблюдают эту последовательность или хотя бы стараются её придерживаться всего лишь 5 обучающихся группы (25%). Это происходит потому, у них не сформирована

мотивация к повышению культуры потребления пищи. Обучающиеся не всегда понимают, зачем нужно питаться правильно, рационально, в силу возраста они ещё не задумываются о своем здоровье.

**Цель формирующего этапа** исследования – оценить вкусовые ощущения дегустаторов и ощущения сытости или повышенного аппетита и сравнить их с эталонными показателями.

Исследование на формирующем этапе складывалось из двух частей. Для первой части данного этапа исследования обучающимися были приготовлены три салата:

- салат из свежей капусты;
- винегрет овощной;
- салат из моркови по-корейски.

Шесть обучающихся выполняли роли дегустаторов: путём предварительных наблюдений были подобраны обучающиеся с примерно одинаково развитыми вкусовыми рецепторами. Три дегустатора провели органолептическую оценку трёх разных салатов и записали их органолептические показатели, которые были приняты за *эталон*. Другие трое обучающихся провели оценку всех трех салатов, но в разной последовательности. После каждой пробы они прополаскивали рот водой (соблюдение требований метода органолептической оценки качества продукции общественного питания, изложенных в Национальном стандарте РФ «Услуги общественного питания» [1]); затем также записывали их органолептические показатели блюд.

Далее было проведено сравнение органолептических показателей с эталоном и выяснено следующее:

1) дегустатор, который вначале произвёл оценку салата из моркови по-корейски (т.е. очень острое блюдо), совершенно не ощутил вкуса и запаха двух других салатов, гораздо более нейтральных по вкусу;

2) дегустатор, вначале попробовавший винегрет, а затем салат из свежей капусты, отметил, что последний салат не доведён до вкуса, т.е. он не

достаточно кислый и сладкий. Острый вкус корейской моркови он ощутил полностью;

3) органолептическая оценка, данная дегустатором, употребившим сначала салат из свежей капусты, затем винегрет овощной и только в конце – салат из моркови по-корейски, полностью совпала с эталонными показателями.

Таким образом, было подтверждено заявление о том, что последовательность приема блюд влияет на вкусовые ощущения людей. Поэтому, чтобы вкусовые ощущения были более полными, необходимо сначала употреблять блюда с менее выраженными вкусовыми характеристиками, постепенно переходя к более солёным, кислым, острым блюдам [3].

Для второй части формирующего этапа исследования был приготовлен комплексный обед, состоящий из четырех блюд [2]:

- суп картофельный с лапшой;
- бигус из квашеной капусты;
- пирог с повидлом;
- компот из изюма.

Задача дегустаторов на данном этапе – не только оценить вкус и запах блюд, но и описать свои ощущения, связанные с развитием аппетита или возникновением чувства сытости.

1) Первый дегустатор в начале обеда съел сладкое, то есть пирог с повидлом и компот. Затем – бигус, и в конце – суп, обладающий гораздо менее выраженным вкусом. После употребления сладкого быстро наступило ощущение сытости, т.к. углеводы, содержащиеся в мучных изделиях и в сладких блюдах, являются основными источниками энергии для человека. Кроме того, потребление сладкого способствует затуханию аппетита, нейтрализует вкусовые ощущения. Поэтому особого желания продолжить обед у дегустатора не наблюдалось. Далее дегустатор через силу съел бигус, довольно острый и кисло-сладкий на вкус, после которого вообще не ощутил вкуса картофельного супа, поэтому его есть не стал, и обед оказался без

жидкого блюда. Нужно отметить, что за рамками исследования человек вообще ограничился бы употреблением одного сладкого, т.к. после него был уже сыт.

2) Второй дегустатор сначала съел бигус, тем самым обогатив организм жирами и белками, а также экстрактивными веществами, способствующими возбуждению аппетита. Затем он съел сладкое, добавив углеводов. После этого наступило чувство полной сытости. Суп этот дегустатор просто не смог съесть, тем более что ему он показался вообще безвкусным.

3) Третий дегустатор сначала съел суп, сваренный на мясном бульоне, содержащем экстрактивные вещества (которые придают вкус и аромат бульону и являются сильными возбудителями отделения желудочного сока), тем самым развил свой аппетит. Суп он съел с удовольствием, т.к. ему он показался ароматным и вкусным. На второе он съел бигус, употребив с ним белки и жиры и почти достигнув чувства сытости. После употребления сладкого (и вместе с ним углеводов) наступило закономерное полное чувство сытости и удовлетворенности обедом.

Таким образом, только третий дегустатор, соблюдавший правильную последовательность приёма пищи, с удовольствием и полностью съел обед, достоверно ощутив вкус и аромат каждого блюда.

Результаты этой работы были доведены до всех обучающихся и обсуждены в группе. При обсуждении были приведены доводы о причинах разных вкусовых ощущений, развития или затухания аппетита, о которых говорилось ранее.

**Цель контрольно-оценочного этапа** исследования – определить результативность проведённой работы по формированию у обучающихся мотивации к приобретению привычки правильного употребления пищи, которая позволяет формировать культуру питания.

Для этого повторно было проведено анкетирование обучающихся группы по следующим вопросам:

- Понятны ли тебе причины, по которым необходимо соблюдать установленную последовательность органолептической оценки блюд?



- Согласен ли ты с тем, что правильная последовательность приема пищи способствует поступлению в организм всех основных пищевых веществ?

- Будешь ли ты стараться соблюдать принятую последовательность употребления блюд?

При подведении итогов опроса, которые представлены на рис. 2, выявлено, что 100% обучающихся понимают, что после употребления блюд с острым, резким, ярко выраженным вкусом невозможно понять вкуса блюд с более нейтральными показателями. Также 100% обучающихся поняли, что соблюдение правильной последовательности приема пищи способствует тому, что обед будет съеден с удовольствием и полностью. Тем самым организм получит основные пищевые вещества, необходимые для его нормальной жизнедеятельности. Соблюдать принятую последовательность намерены 19 из 20 опрошенных, т.е. 95% обучающихся.

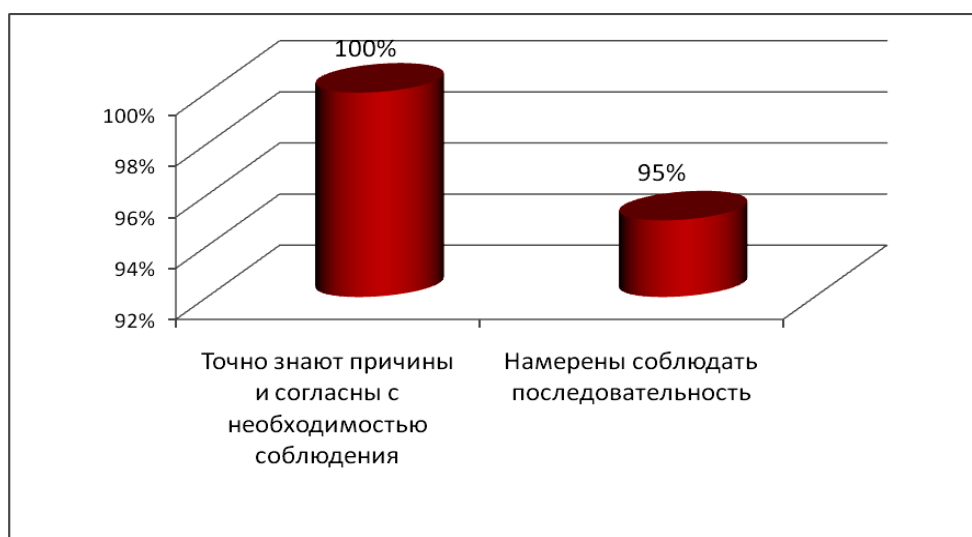


Рисунок 2 – Результаты анкетирования на контрольно-оценочном этапе [4]

Следовательно, у обучающихся повысился уровень мотивации к овладению культурой питания. Динамика представлена в виде сравнительной диаграммы результатов анкетирования на констатирующем и контрольно-оценочном этапе исследования (рис. 3).

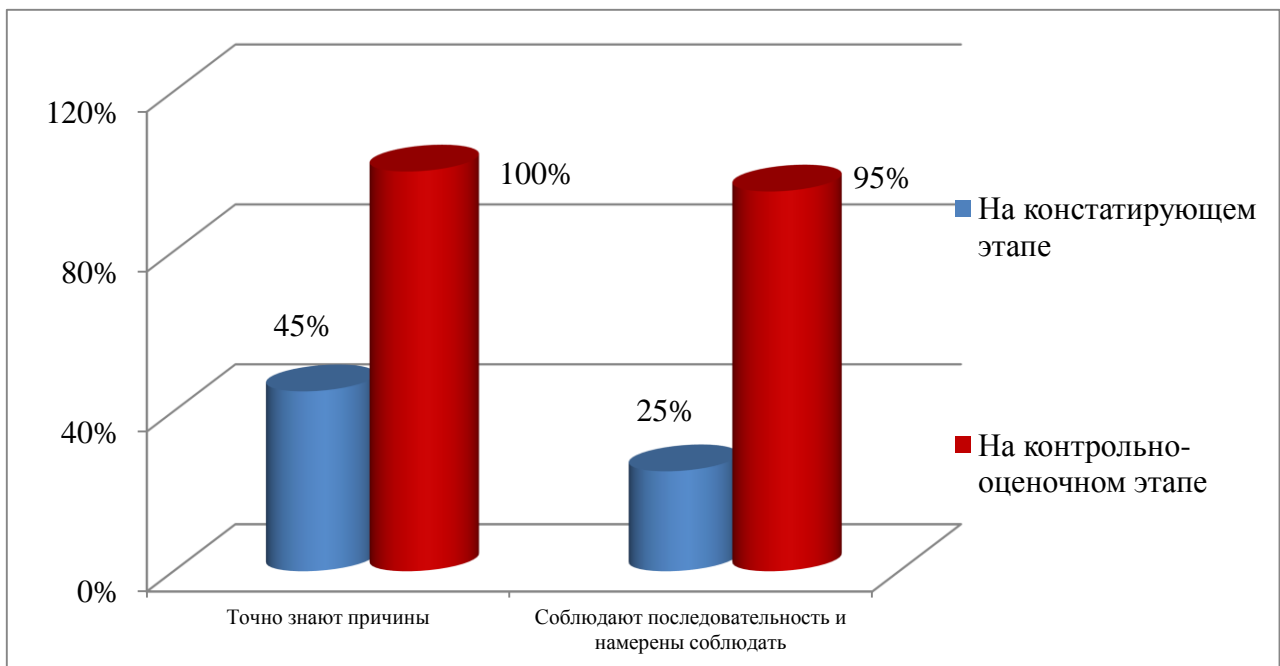


Рисунок 3 – Сравнительная диаграмма результатов анкетирования [4]

В проведённой работе обобщены результаты экспериментального исследования, позволившие подтвердить достоверность выдвинутой гипотезы, решить поставленные задачи и сформулировать основные выводы исследования.

Во время исследования проведена диагностика уровня мотивации к повышению культуры питания и выявлена положительная динамика, которая говорит о повышении интереса обучающихся к проблеме здорового питания.

По завершению исследовательской работы можно сделать следующие **выводы:**

- у обучающихся сформировалось понимание необходимости соблюдения правильной последовательности приема пищи, следовательно, повысилась мотивация к повышению уровня культуры питания;
- достижению данных результатов послужила совместная творческая работа коллектива группы.

В заключении хотим всем пожелать: питайтесь правильно и будьте здоровы!

## *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Национальный Стандарт Российской Федерации. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. ГОСТ Р 53104-2008. Утверждён приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 18 декабря 2008 г. № 513-СТ. Дата введения – 1 января 2010 года.*
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий [Текст] / сост. Л.Е. Голунова. – Санкт-Петербург: Профикс, 2003. – 688 с.*
- 3. Анфимова Н.А. Кулинария [Текст]: учебник для нач. проф. образования / Н.А. Анфимова, Л.Л. Татарская. – 2-е изд., стереот. – Москва: Академия, 2000. – 336 с.*
- 4. Киселёва О.И. Влияние последовательности употребления блюд на вкусовые ощущения и аппетит [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://wiki.kem-edu.ru/index.php/Влияние\\_последовательности\\_употребления\\_блюд\\_на\\_вкусовые\\_ощущения\\_и\\_аппетит](http://wiki.kem-edu.ru/index.php/Влияние_последовательности_употребления_блюд_на_вкусовые_ощущения_и_аппетит).*