Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа №73»

ПРОЕКТ

Тема: Горячие напитки

 Выполнила: Эрекеева Дарина, ученица 5Б класса

 Руководитель: Воронцова

 Людмила Анатольевна

Ижевск 2022

**Оглавление**

Введение……………………………………………...3

Горячие напитки……………………………………..4

Чай……………………………………………………5

Как и где растёт чай………………………………....6

Виды чая……………………………………………..7

Какой чай самый полезный…………………………8

Заключение…………………………………………..9

 Список литературы………………………………....10

Приложение…………………………………………11

**Введение**

**Актуальность темы:** Я выбрала такую тему, потому что вся моя семья любит пить чай с травами, а именно с мятой. Мы пьём чай каждый день.

**Цель:** выяснить, что такое чай, и как он влияет на здоровье человека.

**Задачи:**

1. Узнать, что такое горячие напитки.
2. Изучить информацию о горячем напитке – чай.
3. Выяснить, как и где растёт чай.
4. Узнать о видах чая.
5. Выяснить для себя, какой чай самый полезный для здоровья.

Методы работы:

Наблюдение

Сравнение

Анализ

**Горячие напитки**

Горячие напитки - чай, кофе, какао, шоколад, сбитень, пунши, напитки с вином, глинтвейны, гроги. Температура подачи горячих напитков должна быть не ниже 75°С.

**Чай, здоровью лучший друг!**

**Если хворь с кем приключится –
чаем можно полечиться.
Чай всех снадобий полезней,
помогает от болезней.
Чай в жару нас освежает,
а в морозы согревает,
И сонливость переборет и
с усталостью поспорит.
Сокрушит любой недуг,
Чай здоровью – лучший друг!**

**Чай**

**Чай** — напиток, получаемый варкой, завариванием или настаиванием листа чайного куста, который предварительно подготавливается специальным образом.

 **Чай** — также сам лист чайного куста, обработанный и подготовленный для приготовления напитка.

Подготовка включает предварительную сушку (вяление), скручивание, более или менее длительное ферментативное окисление, окончательную сушку. Прочие операции вводятся в процесс только для производства отдельных видов и сортов **чая**.



**Как и где растёт чай**

Большинство людей на планете выбирают в качестве повседневного напитка чай. До начала 19 века монополию на выращивание, и производство чая сохранял Китай. Где растет чай? Сейчас чай выращивается в 40 государствах мира. Великобритания, Япония, Россия, США, Пакистан являются основными мировыми импортерами чая. Производством чая занимаются в Турции, Кении, в Индии, в Индонезии, на Шри-Ланке, в Китае и во Вьетнаме.

**Где выращивают чай?**

Родина чая — Китай, где эту культуру выращивают с IV века. В Японии и Корее чайные плантации появились в VI веке, в Индии и на Цейлоне — в 1-й половине XIX века. В России о чае узнали в XVII столетии (впервые его завезли из Монголии, затем ввозили из Китая). В 1814 году в Никитском ботаническом саду (Крым) был высажен первый чайный куст. Однако крымский климат оказался неблагоприятным для разведения чая, и чайные плантации были заложены на Черноморском побережье Кавказа (1885). Они имеются в Грузии и Азербайджане; в России — в Краснодарском крае.



**Виды чая**

Существует множество видов чая. Все они отличаются друг от друга и внешним видом, и цветом, и вкусом.

**По цвету:**

Белый - этот вид чая отличается от других тем, что чайные листья подвергаются при обработке минимальной ферментации, то есть окислению.

Красный чай своё название получил за красноватый цвет настоя и бурый цвет самого листа.

Зеленый, желтый вид чая – это чай, подвергшийся слабой ферментации (окислению). Также чай может быть ароматизирован с помощью эфирных масел (например, бергамота) или цветков, ягод и кусочков фруктов.

**По типу чайного листа:**

В данном случае классификация может проходить двояко. Во-первых, чайный лист делится на типы в зависимости от его размера:

* крупнолистовой – целые листочки;
* ломаный чай («брокен») – нарезанные листья;
* высевки («фэннинги») – небольшие частицы листьев;
* чайная пыль – очень мелкие частички (как правило, их используют для производства пакетированного чая).

**Какой чай самый полезный для здоровья**

Цейлонский чай бодрит, улучшает обмен веществ, полезен для почек и нервной системы, снижает уровень холестерина в крови, помогает укреплению сосудов.

Зелёный чай содержит в 2 раза меньше кофеина, чем чёрный, поэтому ему лучше отдавать предпочтение при расстройствах сна, заболеваниях сердца и беременности (но в ограниченном количестве).



**Заключение**

Поставленные мою цель и задачи выполнены.

Я узнала много нового и интересного про чай. Где он растёт, какие виды бывают, чем полезен и какой из видов чая лучше. Я выяснила, что чай может взбодрить или, наоборот, успокоить, согреть в холод и освежить в жару, да и вкус у него может быть совершенно разный, в зависимости от сорта, технологии обработки и способа приготовления. Я прочитала несколько необычных и интересных фактов о чае:

1. Существует около 3000 различных сортов чая;
2. Мятный чай на самом деле не чай, а травяной напиток;
3. В чае больше кофеина, чем в кофе;
4. Чай был настолько ценен в 18 веке, что хранился в запертом сундуке;
5. Нельзя использовать кипяток для чая;
6. Чайный пакетик был изобретен в 1904 году, День рождения этого изобретения – 1-ое сентября;
7. В Англии принято наливать в чашку сначала молоко, а затем чай. Такой способ приготовления называется чаем по-английски;
8. В зеленом чае содержится на 50% витамина C, чем в черном;
9. Качественный листовой чай полезен для детского организма. Он содержит сбалансированный витаминно-минеральный комплекс, повышает иммунную защиту ребенка и обладает противовирусным эффектом.

 Список литературы

1. Большая книга чая/ Расин Джонатан /ХлебСоль
2. Барыбин, Е. В. Искусство чайной церемонии / Е.В. Барыбин, Ю.С. Давыдова. - М.: Феникс, 2005..
3. Виногродская Вероника Страна чая, или Изысканность простоты - М.: "Издательский дом "Ганга", 2008..
4. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Чай](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0%D0%B9)
5. <https://prochaj.ru/>
6. <https://lenta.com/recepty/stati/chay/chay/>
7. Про чай/Кира Поздняева/Иллюстрированная энциклопедия для детей и взрослых/ Питер 2019