

**Разработка урока по правильному питанию
"Блюда из зерна"
в 3 в классе**

Наумова Татьяна Александровна
учитель высшей категории
МБОУ «КСОШ №1»

2016 год

Цель:

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
- дать учащимся представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню;
- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна;
- рассказать детям о каше как традиционном блюде русской кухни, его пользе для здоровья;
- воспитывать культуру поведения за столом во время еды;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

Оборудование: колоски, рисунки, крупа.

Ход занятия:

I. Вхождение в урок.

(Изображение пшеничного поля)

- Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Пшеница передаёт вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу).

- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до конца занятия. (Дети садятся)

- Посмотрите ещё раз на пшеничное поле, скажите, какое у вас сегодня настроение, с чем вы его можете сравнить? Оно как нежное маленькое зёрнышко, которое хочет укрыться в тепле, как колосок, который тянется к солнцу.

II. Выведение темы и цели занятия.

- Какие продукты и блюда получают из зерновых культур? (хлеб, хлебобулочные изделия, каши)

- Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? (о блюдах из зерна)

- Тема нашего занятия так и звучит: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной».

- Давайте определим цели занятия:

Что хотели бы узнать, что необходимо повторить, о чём нужно помнить.

УЗНАТЬ... (новое по теме, полезность данных продуктов, когда появились каши)

ПОВТОРИТЬ... (какие бывают виды каш...)

ПОМНИТЬ! (о том, что нужно бережно относиться к еде)

III. Работа по теме урока.

1. Актуализация знаний.

- Ребята, как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек?
- Какими должны быть перерывы между приёмами пищи?
- Назовите основные правила гигиены питания, которые мы с вами вывели на прошлых занятиях.

- ❖ Мою руки перед едой с мылом.
- ❖ Мою фрукты и овощи перед едой кипячённой водой.
- ❖ Ем небольшими кусочками, не тороплюсь.
- ❖ Не разговариваю во время еды.
- ❖ Ем в меру.
- ❖ Не питаюсь всухомятку.
- ❖ Ем в одно и то же время.

2. Беседа. Введение правила: завтрак – обязательный приём пищи.

- Какой приём пищи, по вашему мнению, является обязательным?

Завтрак – это обязательный приём пищи для каждого человека. Установлено, что регулярный приём пищи по утрам снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. Завтракающий человек больше устойчив к стрессам, умственным и психическим нагрузкам. Во сколько часов должен быть завтрак? Во сколько завтракаете вы?

- Ребята, а что вы едите на завтрак дома?

На завтрак можно приготовить яичные блюда – омлет или яичницу; творожные блюда – сырники, ленивые вареники, а также овсяные хлопья с молоком.

- Что, по вашему мнению, служит лучшим блюдом на завтрак?

- Ребята, вспомните, кто из известных вам героев детской песенки варил замечательную кашу?

- *Сорока-белобока! Где была?*

- *Далёко! По полю летала, зерна собирала, печку топила, кашу варила, детишек собирала, кашкой угощала.*

3. Рассказ учителя о каше.

- Кто из вас сможет объяснить такое выражение "Праматерь хлеба"? (Мать всех хлебов). Праматерью хлеба в народе величают кашу.

- Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал. Каша – это исконно русское блюдо. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд, как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: "Каша - мать наша". Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Так, жених и невеста должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. Свадебный пир на Руси так и называли "кашей". При рождении ребенка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная, ее должен съесть молодой отец.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу.

Противники собирались за одним столом есть кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. Если же соглашения достичь не удавалось, то про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь». Выражение дошло до наших дней.

- Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом.

- Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровым и сильным.

- Ребята, а вы знаете, из чего же можно приготовить кашу?

4. Загадки по теме занятия.

- А теперь попробуйте отгадать загадки .

•Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит.

(Гречневая каша)

•Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами.

(Овес)

•В поле – метелкой,

В мешке – жемчугом.

(Пшеница)

•Весь из золота отлит,

На солнышке стоит.

(Колосок)

Физкультминутка

Облако, облако!

Белое, хорошее!

Подари нам, облако, капельку дождя.

(Дети поднимают руки вверх)
Маленькое зернышко
Нами в землю брошено.

(Дети изображают сеятелей)
Маленькому зернышку
Без воды нельзя!

(Дети через стороны поднимают руки вверх)

- Ребята, а как вы понимаете пословицу: «Кашу маслом не испортишь»?

Масло делает вкус каши более мягким и нежным.

- Попробуйте отгадать загадки и узнаете, без чего не бывает каше:

Меня одну не едят
И без меня не едят.
На воду упала и сразу пропала. *(Соль)*

- Правильно, соль также хозяйки добавляют в кашу.

Я бел как снег,
В чести у всех.
И нравлюсь вам
Во вред зубам. *(Сахар)*

- Правильно, а это сахар.

Бело, а не вода,
Сладкое, а не мед.
От буренки берут,
Деточкам дают. *(Молоко)*

- А что еще можно добавить в кашу, чтобы она стала вкусной и полезной?

Правильно, в кашу можно еще добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать ее внешний вид более привлекательным. От этого каша только выиграет.

Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке "Каша из топора".

5. Сценка "Каша из топора".

(Входят Солдат и Старуха.)

Ведущий:

Пришёл солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке...

Солдат:

Здравствуй, Божья старушка!

Дай мне чего-нибудь поесть.

Старуха:

Вон там на гвоздике повесь.

Солдат:

Аль ты совсем глуха, что не чувствуешь?

Старуха:

Где хошь, там и заночуешь.

Солдат:

Глухая! Подавай на стол!

Старуха:

Да нечего, родимый!

Солдат:

Свари кашницу!

Старуха:

Да не из чего, родимый!

Солдат:

Давай топор, я из топора сварю.

(Старуха несёт топор. Дальше Солдат и старуха делают всё, о чём говорит ведущий.)

Ведущий:

Принесла баба топор. Солдат взял его, положил в горшок, налил воды и давай варить. Мешает ложкой, пробует...

Солдат:

Всем кашица взяла, только бы маленько крупы подсыпать.

(Старуха, вздыхая, достаёт крупу, даёт Солдату.)

Ведущий:

Солдат сыплет крупу, пробует.

Старуха:

Готова ли?

Солдат:

Совсем готова была, да только маслом сдобрить.

(Старуха, поколебавшись, достаёт масло, подаёт его Солдату.)

Солдат:

Ну, Старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки неси - станем кашицу есть!

(Солдат и Старуха садятся за стол, едят кашу из чугунка.)

Старуха (смакуя кашу):

Служивый, а когда ж топор будет есть?

Солдат:

Да вишь, не уварился он ещё, потом доварю да позавтракаю. *(Встаёт.)* Ну, будь здорова, хозяйка. *(Берёт топор, кланяется Старухе, уходит.)*

(Старуха встаёт вслед за Солдатом, провожает его, качая головой.)

Ведущий: Вот так-то Солдат и кашки поел, и топор унёс.

- А как вы думаете, ребята, какую крупу мог варить Солдат вместе с топором?

(Ребята называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара: перловая, рисовая, гороховая). Любую кашу можно сварить на воде.

- Какие каши ещё известны?

- Самые "старшие" среди каш - пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет. Рисовую кашу - 5 тысяч лет; гречневую кашу - 4 тысячи лет.

6. Групповая работа. Игра «Детективы».

Класс делится на три команды. На столе раскладываются различные колоски (овес, пшеница, просо). На тарелках – крупы (рис, гречиха). Детям предлагается отгадать, из каких растений, зерен и круп получились манная, пшенная, гречневая, овсяная, рисовая каши.

7. Любимая каша. (анкетирование)

- Кто из вас любит кашу? Как показали результаты анкетирования, в нашем классе кашу не любит только 1 человек, самые любимые каши: рисовая - 3 человек, гречневая - 7 человек и манная - 5 человек.

- Как кашу можно сделать вкусной? Какие добавки можно положить в кашу?

- Без добавок любят кашу - 3 человека, а любимые добавки - масло, варенье, сахар и сухофрукты.

- В какой приём пищи лучше употреблять каши? (На завтрак, т.к. они содержат необходимое количество питательных веществ. Каши легко усваиваются.)

Кашу любят все. Любимой кашей Петра I была ячневая каша. А вы знаете, что это за каша? (Ячменная каша)

Все мы с детства помним сказку Пушкина, в которой поп кормил своего работника Балду варёной полбой. Что же это такое? (Полбой на Руси называли особый вид пшеницы - с ломким колосом. Это каша их зёрен такой пшеницы.)

- Кто из вас слышал о Гурьевской каше?

Гурьевская каша

Казалось бы, что может быть проще манной каши. Достаточно вскипятить молоко, посолить, подсластить его, аккуратно засыпать манную крупу, и через несколько минут блюдо готово.

Фантазия же и мастерство русских кулинаров позволили превратить это прозаичное кушанье в подлинный шедевр.

Название каши связывают с именем графа Гурьева. Однажды графа Гурьева пригласили отобедать в гости. На десерт была подана очень красиво оформленная и прекрасная на вкус каша. Попробовав её, граф был настолько удивлён и растроган, что велел позвать в столовую повара и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр ещё никогда не ел. Граф выкупил крепостного повара и изобретателя каши Захара Кузьмина. Кого только не потчевал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельное восхищение.

Постепенно эту кашу научились готовить за пределами России, и везде она называлась кашей гурьевской, имя же действительного её изобретателя, повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.

(таблица)

Рецепт гурьевской каши.

- 1/2 стакана манной крупы
- 2 стакана молока
- 1/2 ст. измельчённых грецких орехов
- 2 стол. ложки сахара
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 яйца
- соль, ванилин по вкусу

Суворовская каша.

- Кто из вас знает, кто такой Александр Васильевич Суворов? (Фельдмаршал, великий полководец)

- 60 сражений провёл великий полководец и ни разу не потерпел поражения.

- Как вы думаете, как связано имя этого выдающегося человека с темой сегодняшнего урока?

- Прочитайте об этом на карточках и приготовьте ответ.

(карточка № 1)

- После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы - высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат его войска не оставалось сил и в довершении ко всему закончилось пропитание. И командующий старик, а Суворову тогда исполнилось 70 лет, всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: собрал у солдат их собственные запасы – оставалось чуть-чуть гороха, перловки, пшена, гречихи, сложить все продукты в общие котлы и сварить кашу, добавив масла и лука, какой чудной она бы не показалась. Каша получилась на удивление вкусной и полезной. И в народе её прозвали Суворовской.

- Какую информацию узнали?

(таблица)

Рецепт Суворовской каши:

- лук репчатый - 6 шт.
- морковь - 2 шт.
- пшено - 4 ст. ложки
- перловая крупа - 4 ст. ложки
- горох - 4 ст. ложки
- растительное масло - 2 ст. ложки
- вода - 2 стакана
- соль - по вкусу

IV. Закрепление.

1. Чтение стихотворений о каше.

1-й ученик.	Кто кашу есть не любит, Тот просто себя губит. Говорят, что щи да каша – Это пища наша.
2-й ученик.	Гречневая каша Развивает ум. Кто не ест такую, Действует вслепую.
3-й ученик.	Рисовая – полезная, Не дает толстеть. Овсяную просто Нужно детям есть!
4-й ученик	Перловая, как и ячневая, Особый имеет вкус. Много ты не раздумывай, А мотай на ус!
5-й ученик	Пшенная, да если там Еще и тыква есть, – Это такая вкуснятина, Слов восторженных не счесть.
6-й ученик	Да, ребята, понял я, Каша – это сила, Каша – это рост, Если не употреблять ее Все усилия – коту под хвост!

- Давайте повторим правила поведения за столом.

2. Игра "Продолжи пословицу".

- Предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о каше. На красных карточках записано начало пословицы, на зелёных - продолжение. Одна группа читает начало пословицы, продолжение должна выбрать одна из оставшихся групп.

Если про кашу не забудешь - здоровым будешь.

Гречневая каша - матушка наша.

Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.

- Замечательно справились с заданием, а какие ещё знаете пословицы либо поговорки?

Кашу маслом не испортишь.

Щи и каша - пища наша.

Сам кашу заварил, сам её и расхлёбывай.

С ним каши не сварить.

Просо не посеешь, блин не испечёшь.

- Давайте повторим правила поведения за столом.

V. Итоги занятия.

- Ребята, на какую тему мы с вами вели беседу?

- Что интересного вы узнали на занятии?

- Кто желает высказаться по уроку? Продолжите мысль:

"Я понял(а), что....."

"Я узнал(а), что....."

"Мне было интересно

"Теперь я буду

"К сожалению

"Я буду

- Что расскажете дома своим родителям?

- Для чего мы едим каши?

Домашнее задание: спросить у родителей рецепт самой вкусной каши в вашей семье и проиллюстрировать его. А еще я вам хочу предложить оригинальный рецепт вкусной каши. Компоненты: тыква, горсть изюма, сливы 10 шт., кураги 15 шт., сливочное масло 150 г, рис 1 стакан (отварить до полуготовности), 0,5 стакана сахара или 2 ст. ложки меда. Срезать верхушку тыквы, очистить от семян. Положить все компоненты, перемешать. Закрыть крышкой. Поставить в разогретую до 180° духовку на 40 минут. Каша получается очень ароматной и вкусной.

ПРИЛОЖЕНИЕ





Рецепт гурьевской каши.

- 1/2 стакана манной крупы
- 2 стакана молока
- 1/2 ст. измельчённых грецких орехов
- 2 стол. ложки сахара
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 яйца
- соль, ванилин по вкусу

Рецепт Суворовской каши:

- лук репчатый - 6 шт.
- морковь - 2 шт.
- пшено - 4 ст. ложки
- перловая крупа - 4 ст. ложки
- горох - 4 ст. ложки
- растительное масло - 2 ст. ложки
- вода - 2 стакана
- соль - по вкусу

Рецепт вкусной каши.

Компоненты: тыква, горсть изюма, сливы 10 шт., кураги 15 шт., сливочное масло 150 г, рис 1 стакан (отварить до полуготовности), 0,5 стакана сахара или 2 ст. ложки меда. Срезать верхушку тыквы, очистить от семян. Положить все компоненты, перемешать. Закрывать крышкой. Поставить в разогретую до 180° духовку на 40 минут.

