

Методическая разработка занятия

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»

Цель: формирование у детей представление о продукте питания каше, как об обязательном компоненте в ежедневном меню, различных вариантах завтрака;

Задачи:

- расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака;
- формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде
- воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи.

Оборудование:

- компьютер, мультимедий, гречневая каша, бананы, яблоки, груши, киви, орехи, шоколад, изюм, тарелки, ложки, салфетки, фартуки, крупы, плакаты с правилами, рабочие тетради «Разговор о правильном питании».

Ход урока

1. Организационный момент, сообщение темы урока.

Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании.

Для начала мы с вами разделимся на две команды: сначала сядут те ребята, кто кашу очень любят и едят с удовольствием, а теперь садитесь те ребята, кто не совсем любят кашу или совсем не любят. (на доске запись: любят: - ?, не любят: - ?)

- Ребята, скажите, а почему вы не любите кашу?

- А вы ребята попытайтесь рассказать своим товарищам, почему любите кашу.

- Сегодня мы с вами попробуем узнать об удивительном продукте питания, который вы не все любите, но который очень и очень полезен и необходим для нашего здоровья.

2. Сценка Русская народная сказка «Каша из топора»

Случилось солдату идти через деревню. Зашел он в одну избу, поздоровался и говорит хозяйке:

– Хозяюшка, дай-ка мне чего-нибудь поесть!

У хозяйки было много всякой еды, а она говорит:

– Нет у меня ничего! Сама еще ничего не ела сегодня!

– Свари кашу.

– Не из чего, милый!

– Если так, то давай мне топор, я из топора сварю!

"Что это за чудо?" – думает хозяйка. – Дай, посмотрю, как солдат из топора кашу варить будет".

Принесла ему топор. Солдат взял топор, положил его в горшок, налил воды и давай варить. Варил, варил, потом попробовал и говорит:

– Вкусная каша получается! Вот только бы крупы немного положить!

Принесла ему хозяйка крупы. Положил солдат крупы, опять варил, варил, попробовал и говорит:

– Совсем уж готова, только бы немного масла и соли добавить!

Сварил солдат кашу и зовет хозяйку:

– Ну, хозяйка, давай теперь хлеб да бери ложку: будем кашу есть!

Стали они кашу есть.

– Вот не думала, – говорит хозяйка, – что из топора такую вкусную кашу сварить можно!

А солдат ест да посмеивается. (горшок с гречневой кашей)

3. Беседа:

- Из чего сварили кашу, кто повторит?

- Как называется эта каша? Вы ее любите?

- Как вы думаете, что надо сделать, чтобы она стала вкусной?

- А давайте, прочтем в тетради, что об этом пишут наши друзья.

4. Чтение с тетради по ролям (с.24)

5. – Сейчас, ребята мы с вами тоже приготовим добавки к каше, а потом попробуем и проверим: стала каша вкусней или нет. Работа детей (натереть яблоки, нарезать банан, киви, грушу, промыть изюм, приготовить орехи).

6. А пока нам Мария Вячеславовна разложит кашу, мы с вами еще поработаем, чтобы аппетит себе развивать.

7. Работа в группах ():

1 группа – «Курочки и петушки» (перебрать крупы: кукурузу гречку, перловку)

2 группа – пословицы: Кашу маслом не испортишь; Щи да каша – пища наша (собрать пословицы)

3 группа – отгадать загадки:

Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит (гречневая крупа)

В поле метелкой,

В мешке – жемчугом (пшеница)

Золотист он и ушат, в ста карманах – сто ребят (колос)

8. Посмотрите на те плакаты с правилами, которые вы сами создали, вспомните правила, которые нам помогут правильно вести себя за столом и садитесь за столы. Дегустация детей. Приятного аппетита!

9. - Вкусная стала каша? На с.29 найдите гречневую кашу, приклейте или нарисуйте – какая добавка вам больше всего понравилась.

- Каша не только вкусный продукт, но очень полезный. Об этом нам расскажут наши друзья из третьего класса.

Ученик 3 класса

Ночной перерыв в приеме пищи – самый длительный. В течение сна организм поддерживается запасами жира и гликогена в печени, которые, если их не пополнять, быстро исчерпываются. Поэтому как только организм просыпается и возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.

Ученик 3 класса

Еще, установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний, завтракающие дети более устойчивы к умственным нагрузкам. И еще организм школьника наиболее активно расходует энергию в утренние часы, так как он работает на уроках.

Ученик 3 класса.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша, каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются, что немаловажно, ведь утром организм только просыпается.

Ученик 3 класса

Наиболее полезна гречневая каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, а также витамины группы В, которые способствуют росту мышц и увеличению их силы, улучшает обмен веществ, нормализует уровень сахара в крови.

Ученик 3 класса

Следом за крупами из гречихи следуют крупы из овса. В них много незаменимых аминокислот, минеральных веществ, витаминов В и Е, способствующих росту детского организма.

Ученик 3 класса

Рис по сравнению с другими крупами, наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов. Рис хорошо очищает организм от солей. Улучшает цвет лица, устраняет неприятный запах изо рта.

Ученик 3 класса

Манная крупа, приготовленная из пшеницы, также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Поэтому ее рекомендуют кушать на завтрак перед серьезными нагрузками: контрольной, соревнованием.

Ученик 3 класса

Этот рассказ можно продолжить долго, но мы хотим сделать вывод: Что в кашах очень много полезного, например: фосфор принимает активное участие в формировании нашей костной системы. Кроме влияния на рост костей и зубов, фосфор помогает правильному росту клеток и нормальной работе почек. Деятельность центральной нервной системы также во многом зависит от **фосфора**.

Ученик 3 класса

Основной функцией железа в организме является перенос кислорода и участие в окислительных процессах.

Ученик 3 класса

Магний нужен для производства гормонов пищеварения, для работы сердца, мышц, печени, почек, нервной системы, и многое другое

Ученик 3 класса

Марганец необходим для нормального роста.

Ученик 3 класса

Недостаток витамина В1 характеризуется расстройствами сердечно - сосудистой системы, появлением нервного истощения, переутомления, кожных заболеваний нервного происхождения.

Ученик 3 класса

А между тем правильное сочетание этих веществ друг с другом в еде может сослужить нам очень хорошую службу: укрепить здоровье, сохранить его и даже значительно продлить годы жизни.

- Значит ребята для того, чтобы расти здоровыми, умными, сильными, что будем по утрам кушать – КАШУ и не забывайте при этом выполнять правила Правильного питания. А сейчас приклеим себе яблочки с улыбками за выполненную работу: за правила и приклейте еще одну самое большое яблочко с улыбкой за урок.

- Встаньте и выйдите, пожалуйста, кто уже любил и кто с сегодняшнего дня решил для себя, что тоже будет любить полезную и вкусную кашу. Давайте посчитаем, теперь сколько любят и сколько не любят?

Ученик 3 класса

Мы вам дарим раздатки «Варианты рекомендуемых блюд для завтрака». Там оставлены пустые строчки для вас, ребята. Напишите вы свои виды блюд, которые вам нравятся.