

## Методическая разработка занятия

### «На вкус и цвет товарищей нет»

Цель: познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов, развивать представления младших школьников о правильном питании, его значимости для здоровья, развивать коммуникативные способности.

Оборудование: одноразовые тарелки, стаканы, салфетки, лимон, сахар, соленый огурец, чеснок, лук, шоколад, горький перец, вода.

### Ход урока

1. Орг.момент

2. Сценка “Лук и чеснок”

**Чеснок:** Привет старший брат!

**Лук:** Старший брат?

**Чеснок:** Да, мы родственники.

**Лук:** Я даже не знал.

**Чеснок:** Тебя в рот не возьмешь!

**Лук:** Ты себя попробуй!

**Чеснок:** Зато я все микробы убиваю!

**Лук:** И я микробов убиваю, а ещё цингу лечу, ангину, тонзиллит, раны заживляю, всего не перечить.

**Чеснок:** А знаешь, какие вкусные блюда можно со мной готовить?

**Лук:** А меня вообще везде добавляют.

**Чеснок и лук:** В общем, пальчики оближешь! Значит мы с тобой самые вкусные овощи на земле!

**Сахар:** Тоже мне самые вкусные, пальчики оближешь! Ребята вас терпеть не могут, а вот меня обожают. Правда, ребята?

**Учитель:** Как вы думаете, какой из этих продуктов самый вкусный, важный, нужный?

А как вы думаете, а чем это мы сегодня на уроке будем заниматься?

3. **Практическая работа** «Определение вкуса продуктов»

В блюдцах кусочки лимона, чеснока, лука, сахара, соленого огурца.

Ученики должны определить продукты на вкус.

- **Попробуйте, пожалуйста, лук.**

- Какую пользу приносит лук и чеснок?

- А какой вред от них?

(обсуждение детей)

**Чтение с экрана:**

### **ЛУК полезен:**

- при авитаминозе,
- повышает иммунитет,
- помогает при вирусных заболеваниях (простуде, гриппе),
- является полезным для сердечно - сосудистой системы, активизирует обмен веществ и способствует очищению крови,
- стимулирует пищеварительные процессы,
- действует как снотворное,
- способствует профилактике рака и тормозит рост опухоли.

### **Лук вреден:**

- вызывает раздражение органов пищеварения и повышает кислотность желудочного сока.

### **Лук противопоказан при:**

- заболеваниях почек или печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, повышенной чувствительности.

### **- Попробуйте, пожалуйста, чеснок.**

- Как вы думаете чеснок полезен или вреден? (обсуждение детей)

### **Чтение с экрана:**

#### **Полезные свойства ЧЕСНОКА:**

- лечение вирусных заболеваний,
- антибактериальные свойства,
- для снижения уровня холестерина,
- для лечения и профилактики сердечно - сосудистых заболеваний,
- для профилактики инфаркта и инсульта,
- борьба против рака.

#### **Чеснок противопоказан:**

при заболеваниях желудка, печени и почек, при эпилепсии, при геморрое.

Но самый большой вред наносит содержащееся в чесноке ядовитое вещество, проникающее в мозг и вызывающее ряд крайне неприятных последствий

#### **-Горький перец кто-нибудь пробовал? (Если – да, какие ощущения?)**

- Попробовать сегодня мы не будем. О пользе и вреде горького перца познакомит Аркадий.

**Сообщение** Поначалу, наши предки принимали перец за [лекарственное растение](#). Позже были оценены питательные и вкусовые качества горького перца. Горький перец обладает мощным противомикробным действием, позволяет вызвать массовую гибель злокачественных клеток при раке. В случае, если вы страдаете [язвенными](#) или [гастритными](#) болезнями желудка, вам следует отказаться от применения в пищу этой пряности.

#### **- Попробуйте, пожалуйста, соленые огурцы.**

- О пользе и вреде соли нам расскажет Гульсум.

**Сообщение** Соль просто необходима для организма человека. Без неё был бы не возможен перенос питательных веществ и кислорода, движение мускулов и сердечной мышцы. Соль одна из самых

распространенных специй, которая усиливает вкус блюда. Без нее вся наша еда была бы безвкусной и пресной.

**Учитель:** Соль даже увековечена в поговорках, которые известны нам с раннего детства: гостей дорогих хлебом-солью привечают, лучший друг — тот, с кем «пуд соли съели», о чем-то драгоценном говорят «соль земли». Но постоянный прием соли в большом объеме способствует повышению кровяного давления, увеличивает нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам.

- **Давайте попробуем лимон.**

- О значении лимона нам расскажет Альфира.

**Сообщение** Лимон - это полезный для человеческого организма фрукт. Лимонный сок, попадавший в организм человека, регулирует стенки кровеносных сосудов, разжижает кровь, способствует повышению аппетита. Употребление в пищу лимона может вызвать у определенных людей аллергические заболевания, не рекомендуется принимать лимон лицам, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями.

- **Попробуйте сахар.**

- Про сахар нам расскажет Виталий.

**Сообщение** Сахар является основным источником энергии для нашего организма, хотя в последнее время значительно увеличилось количество людей, страдающих сахарным диабетом, зубным кариесом, ожирением. Несмотря на заболевания, этот сладкий продукт иногда называют «витамином радости». Умеренное употребление сахара эффективно повысит работоспособность, активным образом понизит утомленность и плохое настроение, снизит головную боль.

- **Ну и долгожданный шоколад.**

- О шоколаде мы узнаем от Виктории.

**Сообщение** Обычный шоколад содержит вещества, обладающие намного более выраженным противокашлевым эффектом, чем классические противокашлевые аппараты...

**Учитель:** Ребята давайте сделаем вывод. Какой же продукт самый полезный, а какой самый вредный?

**Ученики:** Все продукты и полезны и вредны.

**Учитель:** А как же быть?

**Ученики:** Нужно употреблять в меру.

### **Практическая работа (Работа в группе)**

#### 1. Схема языка.

Определять: Какая часть языка ощущает какой вкус.

Вывод детей

Так, на кончике языка больше рецепторов к сладкому — он чувствует его гораздо лучше, края языка лучше ощущают кислое и соленое, а его основание — горькое.

#### 2. Определить вкус знакомых продуктов, предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

Почему сухой язык меньше определяет вкус?

**Родитель** Рамиля Ильясовна (медсестра) расскажет: Почему иногда язык меньше определяет вкус?

Наиболее распространенные причины нарушения вкуса: респираторная патология (верхних дыхательных путей), побочное действие лекарств, заболевания полости рта, старение, эндокринные и метаболические расстройства, болезни, травмы среднего уха и оперативные вмешательства, ксеростомия.

Потеря вкуса с возрастом происходит больше по отношению к соленому и горькому, чем к сладкому. Атрофия вкусовых сосочков при старении ускоряется при интенсивном курении, приеме раздражающих веществ.

Нарушение вкуса вызывают многие лекарственные препараты.

### **Ученик**

А еще мы знаем, что у маленьких детей больше вкусовых сосочков, поэтому они так обостренно все воспринимают и настолько разборчивы в еде. То, что в детстве казалось горьким и противным, легко проглатывается с возрастом. У пожилых людей многие вкусовые почки отмирают, поэтому еда им часто кажется пресной. Так же люди, которые привыкли сильно солить или подслащивать пищу, не чувствуют соли и сахара.

3. Работа в рабочей тетради (нарисовать предметы: соленые, горькие, сладкие)

4. «Приготовь блюдо» Приготовить традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для этого и подчеркните).

#### **А) ЩИ**

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

#### **Б) УХА**

- вода, лимонад, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор;

#### **В) ОКРОШКА**

- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис,;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица;

#### **Г) ГРЕЧНЕВАЯ КАША**

- вода, молоко;

Макаронны, рис. Пшено, гречка;

Соль, сахар;

Масло растительное, масло сливочное.

**Учитель:** Ребята скажите, пожалуйста, во всех блюдах кроме сухих продуктов что встречается, почти всегда?

**Дети.** Вода.

**Попробуем вкус воды:** вода безвкусная, но очень полезная.

-О значении воды расскажут Илья и Давид

**Сообщение ВОДА** очень нужна нашему организму. Она помогает нам расти, справляться со всякими болезнями, становиться сильными и крепкими. "Сок жизни" – такое красивое название дал воде выдающийся ученый, художник, скульптор Леонардо да Винчи. Поэтому очень важно каждый день пить достаточное количество жидкости.

Часть воды поступает в организм с теми напитками, которые мы выпиваем за целый день. А часть воды поступает в организм человека с пищей. Поэтому так важно ежедневно есть жидкую пищу – супы, борщи. А вот питаться всухомятку очень вредно.

**Учитель:** Хотите убедиться в этом?

### **Опыт**

Учитель берет два надувных шарика. Важно, чтобы стенки его легко растягивались. Детям объясняется, что стенки человеческого желудка, так же, как и стенки шарика, могут растягиваться и сжиматься. Затем в один шарик помещаются кусочки хлеба, оставшиеся после обеда, а в другой – через воронку вливается суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков – один с неровными боками, другой – гладкий, округлый и ответить на вопрос, какому "желудку" труднее работать, какой "желудок" может мешать человеку легко двигаться и т.д.

**Ученики:** желудок, где суп будет лучше перевариваться

**Учитель:** Какой вывод сделаем по сегодняшнему уроку?

**Ученики:** **Вывод** Полезно есть продукты с разным вкусом. Важно не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого. Есть надо в меру!