**Тема: Занятие по курсу «Разговор о правильном питании»**

**Что полезно есть на завтрак? Как сделать кашу вкусной?**

**Цели:**

\*Познакомить с блюдами, подаваемыми на завтрак;

\*Формировать у школьников основы рационального питания,

представление о необходимости заботы о своём здоровье,

\*Формировать коммуникативные навыки;

\*Развивать любознательность и наблюдательность, расширять кругозор учащихся, креативное мышление;

**Оборудование:** Карточки с пословицами, наклейки, плакаты, костюмы Поварешек, тарелочки с крупами.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент**

**Минутка вхождения в день.**

**Цель:** настроить детей на работу, установить доброжелательные отношения, придать детям чувство спокойствия и уверенности.

Доброе утро, друзья!

Доброе утро, страна!

 Доброе утро всем!

Доброе утро МНЕ!

Я скажу слова***"Доброе утро ..."***и назову кого то из нашего класса. Те, кого я назову, помашут мне рукой  - значит, вы услышали и отвечаете мне на приветствие.

- Доброе утро всем девочкам!... (Девочки машут и отвечают: "Доброе утро!")

- Доброе утро всем мальчикам!... (-//-//-//- )

- Доброе утро всем тем, кто сегодня чистил зубы!...

- Доброе утро всем тем, кто сегодня завтракал!...

- Доброе утро всем, кому нравится такая погода, как сейчас за окном! ...

- Доброе утро всем, кто хочет знать, чем будем сегодня заниматься !.

**2. Выведение темы и цели занятия**

Хотите узнать тему нашего занятия?

Каша - мать наша. Кашу маслом не испортишь.  
Заварил кашу — не жалей масла. Мал горшок, да кашу варит.  
Щи да каша — пища наша.

(На доске карточки с пословицами, нужно вставить недостающее слово «Каша»)

Дети находят нужные слова**. Приложение №1**

О чем пойдет речь на занятии? (О каше**) Слайд №1**

Встаньте те, кто знает, когда нужно кушать кашу.(На завтрак)

-- Что вы сегодня сделали утром, когда проснулись? (Умылись, сделали зарядку, заправили постель, позавтракали -- не позавтракали.)

Что вы кушали на завтрак? (Суп, чай, кашу, бутерброд и т. д.)

Это очень хорошо, что многие позавтракали. Как вы думаете, обязательно завтракать? (Да, нет.)

Почему? (Даст силы, проснешься, будешь лучше учиться и т. д.)

Верно! Мои умницы! Вы знаете, я вчера читала специальную книжку об этом. Хотите, расскажу? (Да! Очень!)

Ученые заметили, что дети, которые завтракают, легче справляются с учебой, с трудностями в течение дня, меньше болеют. После длительного ночного отдыха организму необходимо набрать энергии. В этом ему помогает… (завтрак).

Как вы думаете, почему? (В них содержится много полезных веществ.)

Ночной перерыв в приеме пищи – самый длительный . На многих языках слово «Завтрак» переводится как «прекращение поста». За ночь запас полезных веществ исчерпывается. Поэтому , как только организм просыпается, ему сразу требуется большое количество энергии. Первое место на завтраки занимают каши. Они содержат необходимое количество питательных веществ и легко усваиваются.

**3.Игра «Отгадай-ка».**

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах.

Черна, мала крошка,

Соберу 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)

**4 .Гости**

(Стук в дверь, в класс входят поварята – ученики 4 класса.)

У нас в гостях поварята, они расскажут нам много интересного о кашах.

**1 Поварешка слайд №2**

В давние времена кашей назывались блюда, приготовленные не только из круп, но и из других измельченных продуктов (рыбные, гороховые, хлебные).

**Каша** – это сваренная с водой или молоком крупяная масса.

**Каша** – одно из наиболее распространенных блюд русской кухни. Без каши трудно представить нашу еду. Между тем каша не просто кушанье, но и обрядовое блюдо.

В XI–XIV веках слово “каша” было равнозначно слову “пир”. В Новгородской летописи 1239 года о браке Александра Невского говорится: дважды “кашу чинили” – одну при венчании в Троице, другую – в Новгороде. Каша была и символом перемирия, мира после сражения. Вот откуда пошло выражение “заварить кашу”: враждующие стороны за одним столом ели единую кашу. На любом празднестве во время обряда каша занимала одно из главных мест среди других блюд. Кашу подавала молодая на второй день свадьбы в новом доме. На Крестинах бабка обходила гостей с кашей, потчуя отца ложкой каши с солью и перцем. С чугуном, полным каши, встречали новорожденного, отмечали сбор урожая, провожали в последний путь.

Конечно же, кашу употребляли при всяких коллективных работах, особенно во время полевых – на жатве, когда трудились сообща, артелью. Поскольку ели все из одного котла, каша звалась “артельной”. “Мы с ним в одной каше” означало – “в одной артели, в одном отряде, в одном коллективе”. Отсюда пошли пословицы: “Мало каши ел” – значит, слабоват работник; “С ним каши не сваришь” – значит, не договоришься, не найдешь понимания.

У людей разного достатка каша была обыденной едой. Буквально каждый знает известную русскую пословицу: “Щи да каша – пища наша”. И это действительно так. Каша питательна, легко усваивается организмом. Ее можно подать и на завтрак, и к обеду, и к ужину. Одинаково охотно едят ее и дети, и взрослые.

Многие праздники обязательно отмечались своей кашей. Каша рождественская не была похожа на кашу, которую готовили по случаю сбора урожая, особые каши (из смеси круп) готовились девушками на день Аграфены Купальницы (23 июня).

Все крупы, из которых сейчас принято готовить каши, полезны, так как содержат целый набор необходимых для организма веществ: углеводов, белков, кальция, железа, магния, калия, витаминов.

**2 Поварешка. Слайд №3**

**Овсяная.**Регулярно употребляя эту кашу, можно избавиться от желудочно-кишечных болезней. Она придает много энергии, так что вы будете бодрыми целый день. В ней содержится четверть суточной нормы клетчатки, а три четверти стакана сухих геркулесовых хлопьев покры-вают суточную потребность в этом элементе. В овсе есть также фермент, который способствует усвоению жира в кишечнике. Очень полезна слизь с овсянки, которая образуется при варке. Эта жидкость вымывает из желудка все микробы и токсины, обволакивает слизистую кишечника и желудка.

Витамины: Овсянку отличает большое содержание биотина – витамина Н, активного участника обмена холестерина, аминокислот и белков. Витамин Н улучшает самочувствие человека и состояние кожи.

Предостережение: Фитиновая кислота, которая содержится в овсяной каше, тормозит всасывание кальция в кишечнике. К тому же овсянка вымывает кальций из костей и не дает ему усваиваться в кишечнике.

**3 Поварешка Слайд №4**

**Рисовая.**Рисовая каша спасает при заболеваниях пищеварения и диарее. В ней много углеводов и самого полезного вещества – клетчатки. Питательные свойства риса несколько отличаются в зависимости от его вида: коричневый и пропаренный рис содержит больше микроэлементов, чем белый рис. Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию. А недавно японские ученые выяснили, что рис не только полезен для здоровья, но и повышает интеллект.

Витамины:Из всех круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала – 77,3% и биологической ценности белка. Эта крупа – важный источник тиамина (В1), рибофлавина (В2), ниацина (В3) и витамина В6.

Предостережение:Не стоит употреблять рис при коликах. Кроме того, в рисе содержится большое количество углеводов и крахмала, которые в избытке способствуют образованию жира.

**Перловая.**Хотя в перловой каше содержится гораздо меньше витаминов, чем, к примеру, в овсе, она способствует улучшению пищеварения, придает силы и энергии организму. К тому же крупа полезна при заболеваниях кишечника, сопровождающихся частыми запорами.

Витамины:Перловая крупа содержит витамины группы В (как и все злаки), клетчатку, растительный белок.

Предостережение:Когда каша остынет, она теряет вкус и хуже переваривается. Перловую кашу диетологи не рекомендуют маленьким детям.

**4 поварешка Слайд №5**

**Гречневая.**В народе эту коричневую крупу называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений. Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечно – сосудистых заболеваний. Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях обмена веществ – ожирении, сахарном диабете. Каша повышает потенцию, способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

Витамины:В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами – фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием.

Предостережение:Каша у совсем маленьких деток затрудняет пищеварение.

**Манная.**Эта каша особенно полезна для детей, ее рекомендуют для поддержания организма в тонусе. Но полезна она не только карапузам, а и взрослым людям. Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт.

Спасибо гостям Поварешкам .

**5.Игра «Знатоки»**

На тарелочках различные крупы. У каждого ученика таблички с названием крупы , нужно найти нужную крупу. Дети подходят к большому столу и находят нужную тарелочку.

**Физминутка**

**Давайте отдохнем немножко под веселую зарядку.**

**6. Каши с добавками.**

Действительно, вкус каши будет во многом зависеть от того, чем её сдобрили и приправили. Конечно же, прежде всего к кашам подходит масло. «Кашу маслом не испортишь», - гласит народная пословица.

Самыми распространенными добавками в каши считаются молочные продукты – молоко, простокваша, сметана, творог и сливки. На втором месте по частоте применения в качестве добавок стоят мясо, грибы, рыба, яйца. Лук идет во многие виды каш.  К некоторым кашам подходят добавляемые в небольших количествах тыквенное пюре и мак.

А какие продукты можно добавить, чтобы сделать вкус каши слаще? ( Варенье, мёд, изюм, курагу, свежие фрукты, шоколад, семечки, разные орешки).

При помощи чего можно изменить цвет каши? (Соков фруктовых или овощных).

Все эти добавки не только улучшают вкус всех каш, но и увеличивают их пользу для организма. Каши содержат все необходимые питательные вещества для организма и легко усваиваются. Поэтому очень, полезно есть каши утром, когда наш организм только «просыпается». Скажите, какая у вас самая любимая каша?

**7.Работа в парах**

Сейчас поработаем парами

С помощью наклеек приготовьте кашу с добавками по своему вкусу.

Придумайте название своей каши.

(Работы ребят прикрепляются на доску в конце занятия)

**8. Итог**

Итак ребята, скажите, что же вы узнали о каше?

Когда ее полезнее всего кушать?

**«Релаксация».**

Закройте глаза и вспомните приятные моменты нашего занятия.

Я рада, что на протяжении всего занятия вы были внимательны.

Я хочу, чтобы все, кто работал хорошо – улыбнулись мне, а кто чувствует в себе потенциал работать еще лучше – поаплодировали себе

**9.Рефлексия**

На стола у вас смайлики найдите смайлик , соответствующий вашему настроению на уроке и прикрепите его на доску.

Литература:

1. В. М. Ковалев *Русская кухня: традиции и обычаи.* – Москва, «Советская Россия», 1990 г.

2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова *Разговор о правильном питании.* *Методическое пособие для учителя.* – Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2007 г.