**Ход поединка**

Однажды был такой обед, где с хреном кушали паштет,

Где пирамида из котлет была усыпана корицей,

Где поросенок с чечевицей стоял обвитый в колбасах,

А гусь копченый весь в цветах.

А вот обед, где ветчина была с изюмом подана!!!

Вот редька горькая с сметаной!!!

Вот с черносливом суп овсяный, с лавровым листом колбаса,

С ершами – соус из морошки, с брусникою – телячьи ножки!..

*В.С.Филимонов*

1. **Вводное слово ведущего** (учителя)

Последние десятилетия характеризуются значительным возрастанием интереса к проблеме питания человека и это не удивительно, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а так же сохранение здоровья. В то же время ответ на вопрос «Что же значит правильно питаться?» остается спорным. Существует много взглядов на питание: одни люди придерживаются вегетарианской ориентации питания, другие предпочитают сыроедение, иные – микробиотику, третьи являются сторонниками энергетического питания и т.д.

Марк Твен как-то сказал: «Секрет жизненного успеха отчасти состоит в том, что есть следует все, что хочется, а потом предоставлять пище возможность доводить борьбу в желудке до победного конца». Но не сопряжена ли подобная философия с риском для здоровья? Чтобы питание было действительно полезным, его необходимо организовывать с учетом целого ряда правил.

Тем более, что в нашей и без того многонациональной российской кухне уже давно появились блюда других стран. В каком же из многочисленных подходов к питанию содержится истина, какие положительные и отрицательные элементы питания приносят с собой иностранные кухни. В этом вопросе мы сегодня и будем разбираться**.**

1. **Жеребьевка и домашнее задание.**

Заранее каждой из двух групп, команд-участниц была проведена жеребьевка и дано домашнее задание: подготовить электронные презентации, блюда разных стран и их рецепты на бумажном носителе.

В своей работе команды должны были использовать памятку «Золотое правило питания». Вот ее содержание:

*«В питании человека должны в максимальной степени присутствовать продукты, сохранившие свои естественные биологические свойства. При приготовлении продуктов следует стремиться к максимально полному сохранению заключенной в них живой энергии и исключению искусственных концентрированных продуктов, сахара, соли, консервантов, муки и кулинарных изделий из муки».*

1. **Групповая работа.**
2. Групповая работа заключалась в том, что нужно было прочитать и проанализировать выданный текст (см. Презентацию, выводы «Достоинства и недостатки … кухни»).
3. Занести необходимую информацию в презентацию (пользуясь правилом).
4. Подготовить электронную презентацию для другой группы, зрителей и жюри.
5. Приготовить блюда и их рецепты.
6. **Показ презентаций. Защита блюд.**

Итак, одна команда представляет американскую, итальянскую и индийскую кухни, а другая - японскую, русскую и мексиканскую. В презентациях будет показано о том, какие традиционные блюда есть в каждой кухне, а так же об их достоинствах и недостатках. Так же юные хозяйки к поединку дома приготовили по одному блюду из каждой кухни. Девочки расскажут о них и поделятся заранее подготовленными рецептами. Члены жюри и гости имеют возможность попробовать и оценить каждое блюдо. Причем, участницы каждой команды приготовили по одному горячему блюду, по одному холодному блюду и по одному десерту.

Работа в командах распределяется следующим образом:

***I команда***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  кухни | Ответственный за презентацию | Наименование блюда | Ответственный за приготовление |
| Американская | 3 человека | Холодное  **«**Капустный салат с черносливом и грецкими орехами» | 1 человек |
| Итальянская | Горячее  «Спагетти по-итальянски» | 1 человек |
| Индийская | Десерт  «Нежные колечки» | 1 человек |

***II команда***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  кухни | Ответственный за презентацию | Наименование блюда | Ответственный за приготовление |
| Японская | 3 человека | Холодное  «Роллы из свежего огурца  с красной икрой» | 1 человек |
| Русская | Горячее  «Картошка в горшочках» | 1 человек |
| Мексиканская | Десерт  «Мексиканский десерт» | 1 человек |

1. **Обсуждение.**

После выступления каждой из участниц задаются вопросы, отмечаются сильные и слабые стороны выступления, выясняются неточности.

1. **Заключение.**

Жюри подводит итог, отмечая положительные и отрицательные моменты в процессе групповой работы.

|  |
| --- |
| Пока жюри подводит итоги, ведущий зачитывает цитаты о еде и питании. |
| *Когда у меня в жизни большие неприятности, я себе отказываю буквально во всём, кроме вкусной еды и хороших напитков.*  [*Оскар Уайлд*](http://www.mircitaty.com/wilde.html)  *Великие люди всегда были воздержанными в еде.*  [*Оноре де Бальзак*](http://www.mircitaty.com/balsak.html)  *Желудок просвещённого человека обладает лучшими качествами доброго сердца — чувствительностью и благодарностью.*  *Александр Сергеевич Пушкин*  *Никто не должен преступать меру ни в пище, ни в питании.*  [*Пифагор*](http://www.mircitaty.com/pythagoras.html)  *Человек живет не тем, что он съедает, а тем, что переваривает. Положение это одинаково справедливо относится к уму, как и к телу.*  [*Бенджамин Франклин*](http://www.mircitaty.com/franklin.html)  *Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру.*  [*Абу-ль-Фарадж*](http://www.mircitaty.com/abu_l_farag.html)  *Избыток пищи мешает тонкости ума.*  [*Сенека*](http://www.mircitaty.com/seneka.html)  *Между хорошим обедом и долгой жизнью только та разница, что за обедом сладкое подают в конце.*  *Роберт Льюис Стивенсон*  *Нет любви более искренней, чем любовь к еде.*  [*Джордж Бернард Шоу*](http://www.mircitaty.com/shaw.html)  *Всякий есть что он ест.*  *Людвиг Фейербах*  *Мне кажется, что всякий муж предпочитает хорошее блюдо без музыки музыке без хорошего блюда.*  [*Иммануил Кант*](http://www.mircitaty.com/seneka.html)  *Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись.*  [*Марк Тулий Цицерон*](http://www.mircitaty.com/cicero.html) |

По итогам кулинарного поединка девочки награждаются дипломами по различным номинациям. Например:

«Самое экзотическое блюдо»

«Самая изобретательная хозяйка»

«Самая хлебосольная хозяйка»

«Самое оригинальное блюдо»

«Самая находчивая хозяйка»

«Самое домашнее блюдо»

Остальные участницы награждаются дипломами за подготовленные электронные презентации.

В процессе подготовки и проведения мероприятия все участники, зрители и жюри узнали много полезной и важной информации о правильном питании.

Подготовила данное мероприятие и выступила в роли ведущей ответственная за здоровьесбережение в школе, учитель Антонова Наталья Геннадьевна.