1. **Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!**

**Цель:** формировать навыки правильного питания, расширять представление о полезных качествах картофеля и продуктах, получаемых из картофеля, вредных составляющих чипсов.

- расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из картофеля; способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

**Оборудование**. Мультимедийная установка, презентация. Словарь С.Ожегова, книги кулинарных рецептов, блюда из картофеля, сообщения детей, презентации и сообщения детей, смайлики- улыбки, светофорики.

**Действующие лица**: ученики 2В класса, Картофель, Чипсы Принглс, продавец магазина, школьный фельдшер, врач-диетолог,

**Ход занятия.**

1. **Организационный момент**.

Новый день на дворе.

Что несёт он детворе?

Новое, интересное,

Для каждого полезное!

1. **Вступительная беседа**

**Учитель.** Чему вы учитесь на занятиях?

**Ученики.-** Изучаем продукты, которые используют для приготовления пищи, их полезные качества, узнаем о продуктах, которые вредят здоровью человека, правильно питаться.

**Учитель.** Для чего нам надо правильно питаться?

**Ученик 1**. Чтобы долго жить, и всю жизнь оставаться здоровыми

**Ученик** 2. Мы уже самостоятельно ходим домой из школы, покупаем продукты, и нам надо знать, что можно есть, а что нет

**Ученик 3.** Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

**Ученик 4.** Учить уроки, чтоб на « 5»

И спортом заниматься,

Чтоб мозг и мышцы укреплять,

нам надо правильно питаться.

**Учитель**. Вот закончились уроки. Вы захотели есть. Как быть?

**Ученики**. Можно сходить в столовую и купить там, а можно и в магазине.

**Учитель**. А где всегда купить безвредную, полезную пищу?

**Ученики**. В столовой, потому что там каждый день разное меню и свежеприготовленные блюда.

**Учитель**. Значит, мы полностью доверяем поварам в нашей столовой? А всегда вы можете выбрать продукт, который и полезный, и вкусный, и сытный, и недорогой в магазине, палатке, павильоне?

**Ученики.** Нет, не всегда.

**Учитель.** А что вы хотите от сегодняшнего занятия?

**Ученики**. Узнать много нового и полезного!

**Учитель**. Тогда, ребята, давайте отправимся в наш интернет-магазин и там поищем те продукты, которые не принесут нам вреда (слайд3). Набираем код магазина, картинки полезных и неполезных продуктов. При нажатии на продукт дети сигнализируют светофориком: красный вредный продукт, желтый – редко употребляемый, зеленый - полезный продукт.

**Учитель (слайд 3**). **Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть!**

|  |
| --- |
| **В 14.00 в зале овощей и фруктов состоится дуэль ……** |

**Учитель.**  Что такое дуэль**?**

**(слайд 4)**

**Ученик.** Дуэль – поединок, борьба, состязание двух сторон. Бывает - словесная, шахматная, артиллерийская (слайд5).

**Учитель.** Но, почему дошло дело до дуэли?

***Инсценировка дуэли***

**Ученик-продавец.** В нашем магазине постоянно кипит жизнь. Днём – покупатели, а вечером, когда тихо и спокойно, как вам кажется, происходят чудеса. Всё оживает и начинается удивительная жизнь**….**

**(слайд 6)**

На осенний бал овощи и фрукты пригласили всех жителей магазина. Все веселились, читали стихи, пели песни, танцевали. Только вот принц чипсов Принглс стоял на полке, окруженный свитой снеков, сухариков, готовых завтраков. Он так гордился популярностью своего государства. Ведь их так любят детишки и взрослые, да и одеты они всегда празднично и нарядно! Поэтому Принглс и свита не могли представить себя рядом с теми, кто теснился в картонных коробках и корзинах.

В самый разгар бала принц Принглс сделал колкое замечание семейству картофеля:

**Принц Принглс. (слайд7)**

Эй, картофельное племя!

Танцевать вам здесь не время!

Чем ногами топотать,

Лучше имидж поменять:

Вы бы лучше нарядились

Или вовсе удалились!

**Ученик – продавец.** Очень обиделись овощи. Картофель пригласил Принца на словесную дуэль. А вы ребята как думаете, почему обиделся Картофель?

**Учитель**. Что вы знаете об этих продуктах? (Дети обмениваются знаниями о картофеле и чипсах)

**Отчёт по группам о проделанной работе**

**Приложение 1 .**Презентация, приготовленная Соколовыми- Натальей Александровной и Кириллом

Дети из групп делают сообщения, используя презентацию Соколовой Н.А. и Кирилла, приготовленную в группе под руководством учителя

**( слайд 8)**

**Инсценировка.**

**Илюша** — Удивительная история! Я и не знал, что картофель приехал к нам из Южной Америки. Я думал, что он всегда у нас рос.

**Лиза (в маске картофеля)** Это сейчас меня повсюду выращивают и называют «вторым хлебом», потому что не раз я спасал людей от голодной смерти. Но сколько мне стоило труда, чтобы завоевать доверие людей! Индейцы знают меня уже более полутора тысяч лет, а в Европу я попал только в шестнадцатом веке. Что только люди со мной не выделывали тогда: жарили в масле мои ядовитые и горькие зеленые ягоды, выращивали на клумбах перед дворцами. Конечно, мои цветы хороши, они словно пятиконечные белые и лиловые звездочки, но появился-то я на земле вовсе не для красоты!

**Серёжа.** Появление картофеля в России связывают с именем Петра I, который отведав картофель в Голландии, отправил графу Шереметьеву мешок клубней со строгим наказом разводить его повсеместно. Судьба этого мешка конечно неизвестна, но имеются сведения, что под Петербургом в 1740 выращивался картофель, который подавали при дворе и на знатных раутах. Крестьяне напрочь отказывались возделывать картофель, называя это дело грехом и видя в клубне человеческое лицо с глазами, считая, что есть его – губить души человеческие. Нередки были отравления, когда недалекие крестьяне вместо клубней ели ягоды. В некоторых странах картофель даже уничтожали и называли чертовыми яблоками.

**Настя (2 группа)** В нашей стране картофель называют вторым хлебом. Из картофеля можно приготовить различные блюда и гарниры. Его варят, жарят, тушат, фаршируют

. **Учитель**. А давайте поиграем в **игру « Назови блюдо из картошки».** Дети цепочкой называют блюдо из картошки. На том месте, когда называют чипсы, игра останавливается. (**Слайды 9-12)**

**Учитель**. Что вы знаете о чипсах? (**слайд 13)**

**Витя (4группа)** Хрустящий картофель. Самый популярный вид чипсов. Его козырь - натуральность: просто зажаренная в масле картошечка с солью Их лучше приготовить в домашних условиях.  
**Света.** Формованные. Их «штампуют» из тонкой ленты обжаренного картофельного теста (кроме пюре, в него добавляют муку и крахмал). Затем одинаковые по форме и размеру «блинчики» укладывают в картонные коробки-цилиндры, чтобы, не дай Бог, не поломались и не лишились своего главного достоинства - аккуратного внешнего вида.   
 **Демид** Снеки. Это воздушные, объемные чипсы. Формы разнообразные: «спиральки», «ракушки», «облачка»...

**Учитель** Вы хотите пройти в зал и поддержать того, кто вам больше нравится? (раздает смайлики)

**Инсценировка « Дуэль Картофеля и Чипсов»**

**Картофель**.

Мы согласны, удалимся.

Надо будет и простимся.

Перед тем закроют дверь,

Проиграет кто дуэль.

Приглашаю спор решить.

Вас же честно рассудить: (обращается к ребятам)

Кто из нас для вас важней?

Кто полезней и нужней?

**Принц**.

Я готов дуэль начать,

Долго не могу молчать.

Со мною людям нет проблем:

Вкусен, сытен – хорош всем!

**Картофель.**

Этим ты гордишься смело.

А скажи-ка, что за дело?

Кто же ваш отец и мать?

Что готов ты людям дать?

**Принц (слайд 14)**

Мать – мука, отец - крахмал.

Е-добавки ещё взяли.

Всё смешали.

В масле жарили.

Уложили в банки, пачки.

Покупай и жуй! Удачи!

**Картофель (слайд 15)**

А картошка, скажу честно,

С давних пор всем известна.

В вашем доме на столе-

В супе, щах, пекут в золе

Иль в духовке. Вот салаты.

Тут рецептов многовато! (показывает книгу рецептов)

Драники, пирог, блины-

Все в картошку влюблены!

И калорий почти нет,

А полезного – букет.

И накормит, и полечит,

Рада будет каждой встрече.

**Доктор (слайд16)**. В медицине картофель находит применение. Его используют при составлении диеты для почечных и сердечных больных.   
Сок картофеля используют при язвенной болезни желудка, при гастритах.  
Известным способом при лечении бронхита является вдыхание картофельного пара сваренного картофеля.  
Почему-то людям больше всего нравится картофель с белой мякотью. А жаль, ведь чем больше в мякоти желтизны, тем больше в ней каротина. Каротин помогает детям хорошо расти и прекрасно лечит кожу. Недаром народные лекари при ожогах и экземе прикладывали к коже тертую мякоть желтого картофеля. В кожуре картофеля содержится калий и цинк, ферменты, помогающие усваивать крахмал, витамины и минеральные вещества, причем гораздо больше чем в клубне. Кожура полезна при болезных сердца и сосудов

**Принц.**

Сколько времени, мороки!

Поджимают часто сроки!

Сделать срочно! Всё успеть!

Нет ведь сил порой терпеть,

Ждать обеда!

**Картофель (слайд 17)**

Это вредно!!

Быстро, что на свет родится,

В пищу не всегда годится.

Е – добавка? ГМ – крахмал? (смотрит на упаковки)

Никогда про то не знал!

**Учитель (слайд 18)** Что нельзя давать детям и почему?

Какой вред несут организму чипсы?

**Врач- диетолог (слайд 19)**

Чипсы вместе с газировкой занимают первое место в списке самых вредных продуктов. Чипсы - это не что иное как смесь углеводов и жира с добавлением соли, красителей и заменителей разных вкусов. Особенно вредны чипсы, сделанные не из цельной картошки, а из картофельной муки. При высокотемпературной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему и приводить к бесплодию.

Из-за высокого содержания углеводов (крахмала) и жира чипсы очень калорийны. 100 г чипсов содержат 510 килокалорий, а это почти половина дневной нормы для ребенка. Вот почему чипсы способствуют ожирению.

Чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и может вызвать отеки и проблемы с сердцем. Красители и ароматизаторы, которые придают чипсам вкус ветчинки, сметанки с укропом или креветок, могут вызвать аллергию.

Жиры, содержащиеся в чипсах, - это так называемые гидрогенизированные жиры. Таким жиром является, например, маргарин. Ведь чипсы жарят не на полезном растительном масле, а на техническом жире, не говоря уже о витаминах и минеральных веществ, полезной клетчатке в чипсах нет вообще.

**Ученица**. А зачем Е-добавки?

**Принц**.

Е- добавки – консерванты и красители,

Вкусовые усилители.

Нам нужны для вкуса, света,

Для сохранности продукта.

**Врач-диетолог** (обращается к ребятам) **слайд 19**

Будет с вами всё в порядке,

Коль добавки взяты с грядки!

Лук, чеснок, петрушка, перчик

Вкус придаст и вас подлечит.

**Картофель** (**слайд 20**)

Витамины есть во всём -

Мы на солнышке растём.

В почве влажной, с перегноем.

Мы живём, не зная горя!

Запасаем мы крахмал.

Это, Принглс, вряд ли знал?

**Учитель**. А наши ребята сами смогли найти в картошке крахмал. Хотите узнать, как это было?

**Приложение. Презентация №3**

Без картошки, риса, пшеницы

Не получишь, братец, чипсы,

Снеки, хлопья, сухари.

А теперь, принц, посмотри:

Что ребята скажут нам:

Кто из нас покинет зал?

**Учитель.** Ребята! Прежде чем вынести решение, давайте подведём итоги - все «за» и « против» каждого дуэлянта.

|  |  |
| --- | --- |
| чипсы | картофель |
| быстрое утоление голода ароматизаторы  вкус приятный  вкусовые добавки  долго хранятся  консерванты  удобная упаковка  жареный, жирный  доступность в продаже  острый продукт  состав из муки и крахмала  добавка ко 2 блюдам | вкусный  питательный  витаминный состав  разнообразие блюд  высокоурожайный  лечебные свойства  употребляем в любом возрасте  диетический продукт  продукт для получения крахмала, спирта и др. продуктов |
| Вредный продукт | Полезный продукт |

**III. Подведение итогов занятия.**

**Учитель.** Кто из вас захочет высказать своё заключение: почему выбрали тот или иной продукт?

Дети приклеивают смайлики к тому продукту, который им нужен для здоровья, объясняя, почему сделали такой выбор.

**Учитель**.1) Давайте посмотрим, кто же у нас победил? (Победил картофель)

2.)Я вам давала анкету. Вот наши результаты:

**Анкета**

**1. Если мне надо выбрать конфеты или яблоко, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, потому что\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Участвовал 21ученик**

**Конфеты- 1 яблоко-21**

**Пирожное- 1 виноград-20**

**Орехи -17 чипсы-5**

-Учитель. Сегодня чипсы набрали 3 голоса. Меня это радует.

**III. Релаксация.**

**Учитель**.А теперь, ребята, скажите, что мы должны для себя усвоить из нашего занятия:

1. Я понял(а), что…..
2. Я узнал(а), что…..
3. Мне было интересно …..
4. Теперь я буду …….
5. К сожалению ……
6. Я буду ……

**Учитель.**

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!

Закаляться, обливаться,

Так же правильно питаться!

***Доброго Вам здоровья!***