Урок по теме: Рафинированные продукты. Белая мука и продукты из неё, очищенный белый рис, хлопья.

Цели:

1. Ознакомить учащихся со значением крупы в питании человека, разнообразием круп; дать представление о рафинированной муке и крупах.
2. Учить детей правильно излагать свои мысли правильно строить свою речь.
3. Воспитывать бережное отношение к продуктам питания.

Метод обучения: словесно-наглядный, практический.

Материально-техническое обеспечение: плакаты с изображением растений (пшеницы, овса, кукурузы, гречихи, проса, ячменя, риса.); образцы круп; карточки с названиями круп.

Ход урока.

1. Организационный момент.
2. Объявление темы урока. Учитель предлагает детям разгадать загадки:

Местная красавица,

Пчелам очень нравится

Пчелам – мёд, а нам на радость

Каша вкусная досталась.

 *(Гречиха)*

Любит жару, но от жажды страдает.

По пояс в воде, по колено в грязи,

А вырастет он – белизной поражает:

И в кашу, и в плов, и в салаты клади.

 (Рис)

Гостья из-за океана

С Колумбом пришла в европейские страны

Царицей полей её люди прозвали,

Теперь без неё не сидят в кинозале

 (Кукуруза)

Археологи в древнем городе

Откопали удивительный клад

В грубых амфорах - драгоценности:

Зерна крупные тесно лежат.

Удивились, ведь тысячи лет

Кормит эта девица весь свет!

Очень древняя сестрица,

А зовут её………….

 (Пшеница)

Невысок он и усат.

В ста карманах – сто ребят:

Крепких, сильных, загорелых,

Летним солнышком согретых.

Силу солнца и земли взяли те ребята.

Эту силушку они подарить вам рады

 (Ячмень)

Английские лошади первые

Узнали об этом зерне.

« Зерно для кавалерии »,

Так звали его много лет.

Но лорды не глупыми были

И в завтрак его превратили.

 (Овес)

Жёлтый бисер, с нежным вкусом.

Эфиоп, индус и русский

Вот уже 6000 лет

Его варят на обед.

 (Пшено)

 - Молодцы, ребята, правильно разгадали загадки наверно, вы уже догадались, что темой нашего урока будут крупы

1. Мозговой штурм. Как используются крупы в нашем питании?

Вы любите каши?

1. Сообщение.

Злаки – огромное семейство цветковых растений их около 10000 видов. Многие злаки выращиваются людьми с глубокой древности. Это пшеница, рис, рожь, ячмень, кукуруза, просо, овёс и многое другое. Из этих злаков люди научились делать крупы и муку. Чтобы получить крупу с зерен злаков снимают верхнюю грубую оболочку, затем крупу ещё и шлифуют, пропаривают, дробят или размалывают в муку. В результате получается очищенная, т.е. рафинированная крупа. Она более нежна и вкусна чем цельнозерновая, но менее полезная для здоровья т.к. больше всего полезных веществ содержится именно в оболочке зерна. Но из всякого правила есть исключения. Таким исключением является гречневая крупа и гречневая мука. Цельнозерновая гречневая мука содержит крупяные отруби. Они придают ей темный цвет, но в отличие от других злаковых практически не обогащают полезными компонентами. Фактически они просто разбавляют питательные вещества светлой муки, снижая их содержание в том же объеме продукта на 8%.

Гречиха – лучший среди всех известных круп источник высококачественного белка, она богата важнейшими металлами, особенно магнием и марганцем.

Кукуруза вполне заслуживает почетного места за нашим столом. Она богата клетчаткой, легко усваиваемыми углеводами в ней практически отсутствует жир, т.е. она быстро подпитывает организм энергией.

Овес – очень здоровая пища. В отличие от пшеничной, ячменной, кукурузной, овсяная мука (толокно) сохраняет в своем составе отруби и зародыши, т.е. самые богатые веществами части зерён.

Пшеница для западной цивилизации является главным зерном. Среднестатистический американец ежегодно съедает 67 кг. этого злака – в виде хлеба, выпечки, макаронных изделий, и хлопьев. Особенно ценным делает пшеницу наличие редкого в других продуктах витамина Е. Пшеничная крупа – это дробленые зерна пшеницы. От них не отделены отруби. Значит это самая здоровая пища.

Пшено очень питательно в нем больше белка, чем в любом другом зерне. По содержанию клетчатки оно не уступает коричневому рису, оно так же богато магнием.

Рис. Самый питательный тип рисовой крупы – шелушенный, который отличается от обычного шлифованного (полированного) меньшей степенью очистки, т.е. бурым цветом и высоким содержанием клетчатки, полисахаридов и витаминов группы В.

Ячмень – один из богатейших источников витамина Е и селена.

Современная пищевая промышленность предлагает нам широкий выбор хлопьев. Хлопья делают из всех видов круп. Хлопья – это быстрая еда. Если хлопья сделаны из цельного зерна, они полезны.

1. Практическая работа. Дети делятся на группы, каждой группе выдается набор круп и карточек с названиями круп.

- Соотнесите крупу и её название.

- Выберите одну крупу и опишите её. Расскажите как её применяют в питании.

1. Заключительная часть.

- Что нового вы узнали о таких продуктах питания как крупы и мука? Какие из них полезнее? Почему?

 -Чем отличаются хлопья от круп имуки?