**Тема: «Крупы и блюда из них. Приготовление каши.»**

**Цели и задачи:**

1. Познакомить учащихся с пищевой ценностью круп, с видами и способами приготовления каш;
2. Формирование знаний и умений по технологии приготовления каш;
3. Развитие интереса к своей культуре, воспитание культуры труда и питания.

**Тип урока**: комбинированный.

**Образовательные технологии:**

Информационно-коммуникационные технологии.

Игровые технологии.

Обучение в сотрудничестве (групповые технологии).

Проблемное обучение (на этапе практической работы)

**Оборудование занятия:**

I. *Дидактические материалы:*

Презентация «Крупы и блюда из них»

предметы русского народного быта

образцы различных круп,

мешочки для игры «Волшебный мешочек»,

раздаточный материал со схемами и таблицами,

тексты для закрепления материала;

инструкционные карты по приготовлению каш.

II. *Материально-техническое оснащение занятия:*

1. Рабочие столы, стулья.

2. Мультимедийный комплекс.

3. Оборудование, инструменты и приспособления для приготовления каши и сервировки стола,

**Ход урока.**

**1. Организационный момент.**

Приветствие, проверка учащихся и готовность их к работе.

**2. Актуализация опорных знаний.**

*Вопрос.* Что вы предпочитаете есть на завтрак? (ответы учащихся)

К сожалению многие из вас предпочитают есть на завтрак бутерброды. Вместо того чтобы сварить кашу, которая очень полезна для здоровья.

*Зерна пока тверды,*

*Но налей в чугун воды,*

*Да поставь на огонек,*

*Да подсыпь-ка сахарок.*

*Подсоли немножко –*

*И берись за ложку.*

*Вопрос.* А умеете ли вы варить кашу? (ответы учащихся)

Времени для приготовления каши у вас уйдет не многим больше, чем приготовить себе бутерброды. Но вот заряда бодрости от каши вы получите на целый день, ведь любая каша - питательный и ценный продукт в отличие от хлеба с колбасой.

Целью нашего сегодняшнего занятия вы теперь можете сформулировать сами

**Цель занятия: Познакомиться с пищевой ценностью круп, с видами и способами приготовления каш. Приготовить кашу.**

**3. Объяснение нового материала.**

*Вопрос.* Почему же каша так полезна? О ком говорят - «Мало каши ел»? (Ответ учащихся)

**Питательная ценность круп**

Крупы – универсальные продукты. Они поставляют организму углеводы (65-77%), растительные белки (7-12%), жиры (до 6%), минеральные вещества, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций. И витамины группы В.

Если в пище недостаточно витаминов В, то у людей нарушается деятельность нервной системы, они становятся раздражительными, невнимательными, рассеянными, плохо спят. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется ежедневно 1,5 - 2 мг витамина В. В зернах злаков витамины группы В содержатся, в основном, в наружных слоях. Вот почему полезно есть хлеб грубого помола.

*Вопрос.* Давайте вспомним, в каких сказках, рассказах вы встречались с кашей?

(Ответы учащихся: «Лисица и журавль» басня Крылова; «Мишкина каша» Носов; Илья Муромец, былинный герой – любимая каша гречневая; Геркулес считается богатырской кашей и т.д.)

Разнообразие видов русских каш базировалось на многообразии сортов круп, производимых в России.

*Вопрос.* Какие растения человек выращивает с целью использования семян в пище?

Чтобы вам помочь, я загадаю вам несколько загадок. (Загадки в раздаточном материале и презентации). (Учащиеся перечисляют растения.)

Среди продуктов растительного происхождения на 1 месте стоят зерновые культуры. Они подразделяются на:

* Хлебные злаки
* Гречишные
* Бобовые

Зарисуйте схему в тетрадь и распределите перечисленные вами растения по группам.

Крупа – это целые или дробленые зерна, освобожденные от оболочки.

*Вопрос:*Какие крупы получают из семян этих растений?

Демонстрация презентации и коллекции круп.

Заполним для лучшего запоминания таблицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Злаковая культура | | Крупа, получаемая из зерна |
| Гречиха | | Гречка – ядрица, продел |
| Рис | | Рис (круглый, длиннозерновой) |
| Просо | | Пшено |
| Пшеница | | Пшеничная, манная |
| Ячмень | | Перловая, ячневая |
| Кукуруза | | Кукурузная, кукурузные хлопья |
| Овес | | Овсяная, «геркулес» |
| Рожь | | Ржаные отруби |
|  |  |

Наиболее ценной считается *гречневая крупа*. В ней много клетчатки, витаминов, железа и белка (до 13%). Причем этот белок более полноценный благодаря содержанию незаменимых аминокислот. Гречку рекомендуют при многих заболеваниях, анемии, ожирении и как общеукрепляющее средство.

Второе место по пищевой ценности занимала *овсяная крупа.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Овёс был очень популярен у скифов, германцев и шотландцев. В нём много растительного белка, витаминов и минералов. В средневековой Шотландии даже к королевскому столу нередко подавали овсяную кашу, овсяный хлеб и овсяные лепёшки, одновременно служившие тарелками. Однажды англичанин, приглашенный к Марии Стюарт на ужин, пошутил: “Овёс, конечно, очень полезен для шотландских мужчин, однако в Англии он считается пищей для лошадей”. Королева парировала: “Именно поэтому больше славятся английские лошади, чем мужчины”. Сейчас кроме крупы популярны овсяные хлопья и толокно. Они рекомендуются для завтраков. |
| *Рисом* питается большая часть населения Земли, прежде всего в Азии. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. К сожалению, в процессе очистки и шлифовки рисовых зёрен удаляются витамины, белок и клетчатка. Остаётся легко перевариваемый и дающий много энергии крахмал. Это свойство широко используется в диетическом питании. Относительными противопоказаниями являются ожирение, сахарный диабет. Из риса можно приготовить тысячи блюд, и каждый раз его вкус будет другим. | |
|  | *Из пшеницы* делают манную крупу, “полтавскую” и “артек” (дроблёное зерно). Манная каша на молоке очень калорийна и легко переваривается. Её дают и малышам, и детям постарше. Особенно хороша манка с кисловатым вареньем или кусочками яблок. |
|  | Древнейшей зерновой культурой является просо. Сейчас из него делают пшено. Переваривается оно медленно и обычно рекомендуется при сахарном диабете, атеросклерозе и заболеваниях печени. |

**4. Закрепление изученного материала. *Игра «Волшебный мешочек»***

Определите на ощупь закрытыми глазами, зерно какой культуры находится в мешочке? (рис, гречиха, пшено, перловка)

**5. Объяснение нового материала.**

*Вопрос:*В какие блюда добавляют крупы? (Ответ учащихся, демонстрация презентации)

Обобщим ваши ответы в следующей схеме

**Доброкачественность круп. Условия и сроки хранения круп.**

Некоторые крупы (пшено, овсяная) содержат значительное количество жира. Эти крупы надо хранить в темном прохладном месте и недлительное время. Лучшие условия для хранения крупы t воздуха от +5 до -5° и относительной влажности 60-80%. При повышенной влажности и t крупа плесневеет и горчит, приобретает затхлый запах, теряет присущие ей вкус и аромат. Наиболее устойчивы хранению перловая и ячневая крупы.

Признаки недоброкачественности круп – затхлость, плесень, наличие насекомых – вредителей и их личинок.

Крупы бывают 1 и 2 сортов, чем меньше в крупе пустых зерен, посторонних примесей, пыли, песка, тем выше сорт.

*Вопрос:*Требует ли крупа до приготовления обработки (первичной обработки)? Какой? **(**Ответы учащихся, обсуждение) Заполним таблицу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Крупа** | **Первичная обработка** | | | | |
| Переборка | Просеивание | Мытье | Подсушивание | Замачивание |
| Гречневая | + |  |  | + |  |
| Рис | + |  | + |  |  |
| «Геркулес» | + |  |  | + |  |
| Пшено | + |  | + |  |  |
| Перловая | + |  | + |  | 2-3 часа |
| Манная |  | + |  | + |  |

*Вопрос:*От чего зависит густота каши? (Ответы учащихся)

В русской кухне каши издавна делились на три основных вида – кашицы, размазни и крутые, рассыпчатые.

Из ответов обобщаем, что каши бывают жидкие, вязкие, рассыпчатые – все зависит от количества жидкости. (Учащиеся заполняют схему)

Чтобы наша каша удалась, вот вам несколько советов по поводу правильного приготовления.

1. Точно следовать рецепту.

Рассыпчатые каши можно приготовить из риса, гречки, пшена, перловой крупы.

Крупы, которые долго развариваются (пшеничка, пшено, кукурузная и другие) – вначале варят на воде, затем добавляют горячее молоко.

1. Варить лучше в металлической кастрюле с утолщенным дном, которое нагревается по всей поверхности, и в результате более равномерно выкипает жидкость, лучше прогревается весь объем крупы.

**6. Закрепление изученного материала.**

(Детям раздается 3 разных текста про крупы и каши, они его читают). И отвечают на вопросы, одновременно знакомя остальных учениц с данной информацией.

* Как вы понимаете выражение «Щи да каша – пища наша»?
* Какие Вы знаете обряды, связанные с кашей?
* Кого называли однокашниками?
* Какую кашу называли «Княгиней кухни»?
* От какого слова произошло выражение «сварганить»?
* Какую кашу называли «няней»?
* Почему кашу называли «заспа»?
* Выберите правильный ответ:

Толокно – это:

1. Газета.
2. Овсяная мука.
3. Овсяное печенье.
4. Овсяные хлопья

*Вопрос:* Какие пословицы, поговорки вы знаете о кашах и крупах? Это будет вашим домашним заданием. (Дети записывают домашнее задание:

* Найти пословицы и поговорки о крупах и каше.
* Принести косынку, передник
* Полотенце
* Продукты:……)

**7. Практическая работа.**

Прежде чем приступить к работе вспомним правила техники безопасности.

(Повторяем правила ТБ)

Подготавливаем рабочее место, внимательно знакомимся с инструкционной картой.

Выполняем практическую работу строго по инструкционной карте. (Инструкционные карты раздаются каждой бригаде. Каждая бригада готовит выбранную кашу. Дегустация каши. Уборка рабочих мест).

**8. Подведение итогов.**

У наших предков каша на столе была по праздникам. В старину в школе начало нового этапа обучения отмечалось совместной трапезой. Все угощались кашей, так произошло слово однокашник. Вот и вы сейчас, отведав каши, станете не только одноклассниками, но и однокашниками. Так что относитесь к каше с уважением!

Выставление оценок за работу на уроке.