**Тема:** «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

**Задачи:**

* Расширить представление детей о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона;
* Расширить представление детей об ассортименте каш и их свойствах;
* Сформировать представление о том, из каких растений и круп можно сварить кашу.
* Сформировать представление о добавках для каш.

**Ход занятия:**

**ВЕДУЩИЙ:** Ребята, я приветствую вас на нашем занятии «Разговор о правильном питании». Отгадайте загадки и вы узнаете его тему.

1.Крупу в кастрюлю насыпают,  
Водой холодной заливают  
И ставят на плиту вариться.  
И что тут может получиться? (ответ: каша)

2.Черна, мала крошка,  
А угодья много в ней,  
В воде поварят,  
Ребята съедят. (ответ: каша)  
  
3.В городе Торжке   
Продают бабу в горшке. (ответ: каша)

( Чтение детьми пословиц о каше).

Кашу маслом не испортишь.

Каша - мать наша.

Кашу есть - зубов не надо.

Горе наше гречневая каша: есть неохота, а покинуть жаль.

Где блины, там и мы, где с маслом каша, там и место наше.

Хороша кашка, да мала чашка.

Горе наше, что без масла каша.

Что за обед, коли каши нет.

Кашу ешь, а ножом не режь.

Наше занятие называется: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

Что на завтрак? Снова каша!

Ох, не любит её Маша.

Набиваешь полный рот,

А в живот всё не идёт.

Что же делать? Как же быть?

Без неё ведь не прожить:

Ловкость, силу придаёт.

Так что, отправляйся в рот!

Эта ложка мне для силы,

Эта, чтобы быть красивой,

Эта, чтобы умной быть...

Что ещё мне не забыть?

Ложку, чтобы не болела,

Чтобы делать всё умела.

Вроде я про всё сказала.

Да и каши стало мало.

Если ложечкой примять,

Съела всё, можно сказать.

Ребята, а кто знает, что такое каша? (*Выслушивается мнение детей, все пояснения принимаются)*

Послушайте, как это слово объясняется в толковом словаре русского языка С. И. Ожегова

Каша - Кушанье из сваренной или запаренной крупы, в «Толковом словаре живого великорусского языка В. Даля» – Каша - густоватая пища, крупа вареная на воде или на молоке.

Как вы думаете, в какое время лучше всего кушать кашу? (*Выслушивается мнение детей, и обобщаются знания о последовательных приемах пищи по времени. На доске циферблаты, на которых 8 часов, 11 часов, 14 часов, 17 часов, 19 часов).*

Самое лучше время для каши - 8 часов утра, то есть время завтрака.

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие и попадем в гости к одной семье прямо на завтрак. За кухонным столом мы увидим дружную семью, которая приготовилась к завтраку.

Итак, в путь. Давайте послушаем, что говорят наши любимые герои

*(подготовленные заранее дети, инсценируют диалог из рабочей тетради «Разговор о правильном питании»; они сидят за накрытым столом; каша приготовлена школьными поварами).*

(Инсценировка)

**Аня:** А почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?»

**Бабушка:** Так обычно говорят о слабых. А каша – самая полезная еда на завтрак, она помогает ребятам вырасти здоровыми и сильными.

**Папа:** Кашу полезно есть и взрослым.

**Катя:** Но ведь каждый день есть кашу невкусно!

**Мама:** А мы сейчас попробуем сделать кашу вкусной, и у всех она будет разной.

**Папа:** В свою кашу я положу яблоки и орешки.

**Катя:** Я тоже хочу орешки, но с вареньем.

**Бабушка:** Могу предложить вам банан и киви. Я себе положу ложечку меда.

**Аня:** Я хочу кашу с киви и с медом!

**Мама:** Я возьму пару ягод чернослива и кураги.

**Папа:** Не забудьте положить кусочек масла.

**Катя:** Я слышала, говорят: «Кашу маслом не испортишь»?

**Бабушка:** Если положить очень много масла, каша будет очень жирной. Это не полезно.

**Папа:** Пожалуй, после каши я съем кусочек сыра.

**Аня:** Сегодня у нас манная каша, а из чего ее варят?

**Бабушка:** Сейчас позавтракаем и я вам расскажу.

Если посадить весной в землю любое зернышко, то сначала появится росточек, потом он превратится в колосок. Все лето колосок будет расти, набираться сил. В каждом колоске будет много зернышек.

**Аня:** А почему их так много в каждом колоске?

**Бабушка:** Земля, солнце, вода и тепло помогли маленькому зернышку превратиться в сильный колос, полный новых зерен. А в их много полезных питательных веществ.

**Катя:** Дальше я знаю, В конце лета колоски собрали, обмолотили – достали зерна. Из зерен сделали крупу, а из крупы можно сварить кашу!

**Ведущий**: ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Давным-давно наши предки жили на земле, на которой не росли картофель, помидоры, капуста. Зато было много дикой пшеницы – полбы. Именно из *полбы* варили древние славяне первые каши. Затем, наряду с пшеницей, наши предки стали выращивать ячмень, овес и просо. «Праматерью хлеба» называют кашу в народе. Попробовав случайно запекшийся кусочек каши, людям пришло в голову печь лепёшки – *хлеб*. Испокон веков каша являлась основным блюдом на столах, как богатых, так и бедных людей. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «кашей». Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и

дружбы противники собирались за одним столом есть кашу. Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: *«С ним каши не сваришь!».*

**Бабушка:** Теперь попробуйте отгадать загадки и нарисовать ответы.

*В землю теплую уйду, К солнцу колосом взойду,*

*В нем тогда таких, как я,*

*Будет целая семья!*

*Золотист он и усат,*

*В ста карманах – сто ребят.*

**Аня:** Я тоже знаю интересную загадку.

*Что две недели зеленится,*

*Две недели колосится,*

*Две недели отцветает,*

*Две недели наливает,*

*Две недели подсыхает?*

**Катя:**  Это пшеница, из которой делают муку, пшеничную и манную крупы!

Прочитайте еще раз загадки в рабочей тетради «Разговор о правильном питании» с.27 и выполните задание 1. (Дети рисуют ответы к загадкам).

На с.28 выполните задание 2. Отгадайте и напишите, из каких растений и круп можно сварить манную, пшенную, гречневую, овсяную и пшеничную каши.

(**Игра-исследование «Растения для каши»)**

Детям предлагается определить крупу и назвать кашу, которую из нее можно приготовить. Для этого ведущий демонстрирует детям баночки с разными видами крупы: пшено, манная крупа, пшеничная крупа, овсяные хлопья, гречка, кукуруза. Дети определяют названия круп, из каких растений получают ту или иную крупу и затем дают название каш.

В рабочей тетради «Разговор о правильном питании» выполните задание 3 на с.27 задание. (Дети рисуют продукты и блюда из них, которые можно есть на завтрак).

**Ведущий*.*** Каши являются очень полезным, питательным, вкусным и недорогим продуктом. А крупы – важным источником углеводов и растительных белков. Кроме этого, они содержат очень большое количество витаминов группы В и различных минеральных веществ, именно поэтому продукты, которые получают из круп, широко применяют в питании детей младшего возраста.

Пожалуй, самой полезной является овсяная каша. Хорошо будет употреблять овсяную кашу с сухофруктами, свежими ягодами или вареньем.  
Во всех странах мира уже стало традицией подавать овсянку на завтрак. Мы и вам рекомендуем приобщиться к этой полезной традиции.

У русских, украинцев, белорусов ритуальным новогодним блюдом была сладкая каша-кутья. Кашу варили из цельных зёрен, из нескольких видов злаков. В кашу добавляли изюм. Считалось: будет обильная трапеза на Новый год, значит, будет дому полная чаша весь год.

В рабочей тетради «Разговор о правильном питании» выполните задание 4 на с.27 задание. ( Дети выбирают добавки для каш на листе с наклейками и приклеивают их или рисуют).

**Ведущий:**

**1. Викторина.** Мы услышали полезные и интересные сведения о каше. Но ни для кого не секрет, что многие ребята кашу не любят, предпочитают различную пищу с вредными добавками. А кто из вас любит кашу? Поднимите руки. Раз вы так любите кашу, то я проведу с вами небольшую викторину. Тот, кто правильно ответит на вопрос, получит приз.

* Какие каши вы знаете? (Манная, гречневая, рисовая, перловая, пшенная, овсяная, кукурузная, гороховая)
* Из какой крупы варят манную кашу? (Из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы.)
* В России, еще пару сотен лет назад, эта каша была основным блюдом на крестьянским столе. (Пшенная.)
* Какую кашу любил великий русский полководец Суворов? (Гречневую.)
* Какая крупа занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала - 77,3% и биологической ценности белка. (Рис.)
* Какую крупу называли «мужицким рисом»? (Перловую.)
* Секрет успеха этой зерновой культуры, что она удивительно неприхотлива и при этом необычайно полезна. (Ячмень.)
* В старину какая каша считалась царским блюдом? (Перловая.)
* Какая каша самая питательная? (Овсяная.)
* Какую крупу вырабатывают из кукурузных зерен? (Кукурузную.)
* Чем не испортишь кашу? (Маслом.)
* **2.Отгадайте ребусы.**

овр-р+сяк-к+н+кат-т = овсянка

кот-от+яма-ям+шар-р = каша

ск+ру+е+п-се+ам-м = крупа

уп+шар+ен-у-а-р+и+ица-и = пшеница

ум+пар+ни-уп-ри+ка = манка

зи+лад+вор-ли-дор+тук-ук+рак = завтрак

**3. Решите кроссворд.**

А что ещё надо добавить при подаче, чтобы каша была вкусная и полезная. (На доске кроссворд. Вопросы читает учитель.)

По горизонтали:

1. Я бел как снег,

В чести у всех,

И нравлюсь вам

Во вред зубам (сахар)

1. Меня одну не едят

И без меня не едят

На воду упала и сразу пропала (соль)

1. Круглый, зрелый, загорелый,  
   Попадался на зубок,  
   Расколоться всё не мог,  
   А попал под молоток,  
   Хрустнул раз - и треснул бок. Чок-чок-чок-чок! (орех)

По вертикали:

1. Огурцы они как будто,  
   Только связками растут,  
   И на завтрак эти фрукты  
   Обезьянам подают (банан)
2. Из растительных продуктов,  
   Из известных ягод, фруктов,  
   Из всего, что сладко, сочно,  
   Что съедобно и не очень,  
   Детям всем на объеденье,  
   Можем мы сварить ...(варенье)
3. Бело, а не вода,

Сладкое, а не мёд.

От бурёнки берут,

Деточкам дают (молоко)

**4.Назовите произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите**

1. Стоило только сказать: «Горшочек, вари!» — и сварится в нем вкусная, сладкая пшенная каша; а скажи только: «Горшочек, перестань!» — и перестанет вариться в нем каша. («Сладкая каша» Братья гримм)

2.  «Мышка в кружечке зеленой   
Наварила каши пшенной.  
Ребятишек дюжина  
Ожидает ужина.  
Всем по ложечке досталось.  
Ни крупинки не осталось! («Каша» Самуил Маршак)

3. ««Что за диво! - думает баба.— Дай посмотрю, как из топора солдат кашицу сварит!»». («Каша из топора» Русская народная сказка.)

4. «Живет на свете Саша.   
Во рту у Саши каша –   
Не рисовая каша,   
Не гречневая каша,   
Не манка,   
Не овсянка   
На сладком молоке.» («Сашина каша» Сергей Михалков)

5. «Ну-ка, ну-ка, ну ли!   
Не ворчите вы, кастрюли!   
Не ворчите, не шипите,   
Кашу сладкую варите.   
Кашу сладкую варите,   
Наших деток накормите». («Каша» Ирина Токмакова)

**Ведущий*.*** **Это интересно!**

*Варгеня* – наскоро сваренная каша из более мелкого и некачественного зерна (отсюда произошло слово “сварганить”, то есть наскоро что-то приготовить).

*Заспица-глазунья* – жидкая каша из смеси крупы и гороха (горох в сваренной каше выделялся желтыми крапинками, говорили: “глядит, как глазами”). Заспа – от слова засыпать.

*Няня* – сильно упретая в русской печи гречневая каша с мозгами, бараньим мясом, луком и яйцом (обычно ее подавали со щами из кислой капусты).

*Сальник* – гречневая каша с мелко нарубленными печенкой, репчатым луком и яйцами.

*Кутья* – ритуальная сладкая каша (сначала готовилась из пшена и меда, а затем стали добавлять мак).

*Саламатина*, позднее саламата – жидкая, разваренная до состояния киселя каша из поджаренной муки с добавлением сала, лука и чеснока.

*Кулага* – хорошо пропаренная в печи смесь из ржаной муки и ягод калины.

*Завариха* – для ее приготовления в накаленный докрасна глиняный горшок наливали кипяток, а затем подсыпали муку, постоянно помешивая. Сдабривали постным маслом, салом и сметаной.

**5.Чтение стихотворений.**

**ЧТЕЦ** (**1**): Не на блюдце, не в стакане,  
А известно точно нам,  
Что в тарелочке стеклянной,  
Проживали Ам и Ням.  
Помогали дружно Яну,  
Кушать кашу по утрам:  
Ам - за папу, Ням - за маму,  
И за бабушку Ам-Ням.

**ЧТЕЦ (2**): Ну-ка, ну-ка, ну ли!   
Не ворчите вы, кастрюли!   
Не ворчите, не шипите,   
Кашу сладкую варите.   
Кашу сладкую варите,   
Наших деток накормите.

**ЧТЕЦ (З):**  Вот это –   
хорошая девочка.  
Зовут эту девочку Маша!  
А это –   
её тарелочка.  
А в этой тарелочке…  
Нет, не каша,   
нет, не каша,  
и не угадали!  
Села Маша,  
съела кашу  
всю,   
сколько дали!

**Чтец (4)** Запомните эту историю нашу,

Пляшите, играйте, но кушайте кашу!

И пшёнку, и гречку, перловку и манку,

С клубникой и сливками - ешьте

овсянку.

Полезной и вкусной должна быть еда,

И каша поэтому с нами всегда.

**Чтец (5)** Ребёнок в коляске нас просит упрямо –

Я съем ложку каши за бабушку прямо!

И две , чтобы с папой не ссорилась мама!

А три - за "Спартак", "ЦСКА" и "Динамо".

Родители тоже съесть каши не прочь –

Тарелку за сына, тарелку за дочь.

**6. Итоги занятия**

Назовите тему нашего занятия.

Что нового вы узнали на нём?

Что расскажете дома своим родителям?

**Литература:**

1.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, « Разговор о правильном питании» (методическое пособие для учителя)

2..М. Безруких, Т.А. Филиппова, « Разговор о правильном питании» ( рабочая тетрадь для школьников)

3.М.В.Короткова. Застольные и кулинарные традиции. М. «Дрофа-плюс». 2001 г.

4.Азбука правильного питания. 1 -2 класс /Е. В. Езушина. – Волгоград: Учитель, 2008.

5.Толковый словарь русского языка. Современная версия /Даль В. И. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

6. Толковый словарь русского языка/ Ожегов С. И. и Шведова Н. Ю. – М.: «А ТЕМП», 2004.

7.Интернет:

[http://gazeta.aif.ru](http://gazeta.aif.ru/)  
[http://www.kuking.net](http://www.kuking.net/)  
<http://www.lifeinart.ru/>  
<http://www.carstock.ru/Dictionary>  
[http://www.stihi.ru](http://www.stihi.ru/)