**Тема урока**: Молоко коровье всем дает здоровье.

**Цель:** показать и доказать учащимся необходимость и значимость молока и молочных продуктов для роста и здоровья школьников.

**Задачи:**

1. формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию;
2. расширять знания учащихся о молочных продуктах и прививать навыки правильного питания;
3. развитие коммуникативных способностей учащихся;
4. развивать умение ориентироваться в информационном пространстве;
5. развивать умение сопоставлять и анализировать полученную информацию;
6. воспитание коллективизма, взаимопомощи среди учеников класса.

**Тип урока**:  Урок систематизации и обобщения  знаний и умений

Формы организации познавательной деятельности: фронтальная работа, работа в группе, работа с дополнительной литературой, с компьютером.

**Методы:** объяснительно- иллюстративный, репродуктивный, исследовательский

**Оборудование:**

1. Изображение Топтыжки,
2. Коробочка «Топтыжка»
3. карточки со словами молоко, коровье, -, всем, дает, здоровье.
4. компьютер

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока | Ход урока | Деятельность ученика |
| Мотивационно-целевой этап | Прозвенел звонокНачинается урок.Очень тихо вы садитесьИ работать не ленитесь.- Наш урок мы начнем с загадки, которая записана на доске «Не снег а белое, жидкое, а не вода!» - Правильно,перед вами слова и если вы переставите их в правильном порядке, то мы узнаем тему нашего урока. - Какие цели нашего урока? Давайте поставим цели урока. | Дети присаживаются на свои места(Молоко) (Молоко коровье- всем дает здоровье.) - Узнать что такое молоко? Какие животные дают молоко? Как молоко попадает в магазин? Чем полезно молоко? Что можно приготовить из молока? Как должен питаться ученик, чтобы быть здоровым? Для чего нужно употреблять в пищу молочные продукты?  |
| Ориентировоч ный этап Поисково-исследователь ский этапПрактический этапРефлексивно-оценочный этап  | - Что такое молоко?- Какие продукты любите?- Какие молочные продукты вы знаете?- Какие молочные продукты любите?- А вот у Топтыжки в голове одни вопросы.- На самом ли деле молоко полезно? Чем оно полезно для нашего организма? Как оно хранится длительное время? Что можно приготовить из молока? Как должен питаться ученик, чтобы быть здоровым? Для чего нужно употреблять в пищу молочные продукты? - Может поможем ему разобраться?-Чтобы ответить на эти вопросы мы разделимся на группы, капитаны групп вытянут по вопросу. В группе вы должны обсудить ответ на этот вопрос, а так же решить кто будет отвечать.- Что нам понадобиться чтобы ответить на вопрос?- Ребята молоко это самый ценный, полезный продукт необходимый для роста детского организма. Узнав, сколько полезных для вашего организма веществ содержится в нем, вы поймете, почему это так. С этим сообщением выступит первая команда. **(Прил.1)**- Откуда берут молоко?- Любите ли вы молоко? Почему?- Ученые доказали что человеку в день требуется выпивать 3 стакана молока. Каждое утро мы пьем коробочку молока Топтыжки, это один стакан.- А вы знаете , что этот ценный продукт один из самых скоропортящихся продуктов. Сырое молоко безопасно в течение лишь двух часов после дойки благодаря полученному от коровы природному ферменту, который и препятствует размножению бактерий. Потом бактерии попадают в молоко из воздуха и начинают активно размножаться. Именно по этой причине все молоко должно пройти термическую обработку, а вот какую узнаем от второй группы. **(Прил.2)**- Говорят из молока можно приготовить много полезных и вкусных продуктов. А вот что можно приготовить из молока расскажет нам третья группа. **(Прил.3)**- Сколько полезной информации. Но Топтыжке все равно не понятно как должен питаться ученик, чтобы быть здоровым? **(Прил.4)**- Ребята, а вот пятая группа приготовила необычное сообщение, прослушав их вы узнаете для чего нужно употреблять в пищу молочные продукты? **(Прил.5)**1. Что нового узнали о молоке?
2. Кому захотелось выпить стакан молока?
3. Когда это нужно делать?
4. Чем полезно молоко для детей?

Топтыжка благодарит вас за активную работу. Наш урок хотелось бы завершить словами Пейте, дети, молокоБудете здоровы!!! | (Самая первая еда с рождения, напиток, молочный продукт, полезный продукт).Макароны, котлеты, сосиски, чипсы…Молоко, кефир, снежок, ряженка, сметана, сгущенка, творог, йогурт, бифилайф, бифидок, сыворотка, топленное молокоЖизненный опыт, дополнительная литература, интернет.Дети делятся на группы по 4 человека, обсуждают вопросы в течении 10- 15 мин.Дают животные, покупают в магазине, изготавливают на молокозаводе.Зачитывает сообщение вторая группа.Зачитывает сообщение 3 группа.Зачитывает сообщение 4 группа.Зачитывает сообщение 5 группа. |

**Приложение 1.**

В состав молока входят белки (в ос­новном казеин) – 3,2 %, жиры – 4,5 %, углеводы (в основном лактоза) – 4,8 %, соли – 0,7 %, вода – 87 %, а также микроэлементы и витамины. Молочный сахар, входящий в состав продук­та, способствует жизнедеятельности бактерий кишечника, поглощению кальция и железа. Казеин в со­единении с кальцием, является важнейшим пищевым белком, включающим полный набор незаменимых аминокислот. Молочный жир представлен главным образом насыщенными жирными кислотами (около 60 %), которые не являются обязательными и незаменимыми. Взрослый человек, потребляя около трех ста­канов молока в день, получает около 20 г мо­лочного жира, что составляет почти половину рекомендованного количества жиров и масел. Очень богато молоко кальцием, макроэлемен­том, необходимым для строительства костной ткани, функционирования системы свертыва­емости крови, передачи нервных импульсов. 200 мл молока способны частично компенсировать пропущенный школьный завтрак. Специалисты- диетологи считают, что молоко и молочные продукты должны составлять не менее трети калорийности суточного рациона школьников. Белки- это сила и ловкость. Белки имеют важное значение в питании. Они являются основными структурными элементами всех леток и тканей организма.

Жиры-это энергия. Молочный жир прекрасно усваивается (до 95%), так как температура его плавления на несколько градусов ниже температуры человека. В питании ребенка жир имеет важную роль ,он необходим для покрытия энергетических затрат организма.

Углеводы- это хорошее настроение. Углеводы в молоке представлены в основном лактозой (молочный сахар), которая облегчает всасывание кальция и нормализует микрофлору кишечника за счет полезных лактобактерий.

Кальций- это крепкие кости. Кальций в молоке находится в хорошо усваиваемой форме и благопиятном соотношении с фосфором, что очень важно для обеспечения нормального роста и костной ткани детей. Школьник в возрасте от 6 до 12 лет должен получать 1 кг кальция.

Витамины- это иммунитет. В молоке содержатся практически все витамины, при достаточном включении молока в рацион школьника оно обеспечивает около половины суточной потребности в витамине В2. Многие витамины чувствительны к свету и сохраняются только в специальной упаковке.

**Приложение 2.**

Существует 3 вида тепловой обработки молока: Стерилизация, пастеризация, ультрапастеризация. При стерилизации молоко нагревают

выше 100 °С и выдерживают до одного часа!

+ Вредные микробы уничтожаются.

- Разрушается и большая часть полезных свойства молока.

Пастеризация- это термическая обработка, при которой продукт нагревают до 72- 75°С в течении 2-3 минут и затем остепенно охлаждают.

+ Сохраняются полезные свойства молока и обезвреживаются опасные бактерии.

- Но часть бактерий остается, что приводит молоко к быстрому скисанию.

Ультрапастеризация. Продукт быстро нагревается до 137°С, выдерживается 2-4 секунды и затем мнгновенно охлаждается до комнатной температуры.

+ Вредные микробы уничтожаются. Сохраняется большая часть полезных веществ.

- Многое зависит от того в какой упаковке хранится молоко. Какой она может быть?

- Давайте внимательно рассмотрим упаковку Топтыжки и найдем значок Tetra Pak®. Кто знает что она обозначает?

Асептическая упаковка

Асептичекая упаковка — это полностью герметичная упаковка, обладающая защитными свойствами. Она состоит из 6 слоев, где каждый слой выполняет свою функцию, а все вместе они обеспечивают длительное и безопасное хранение молока, создавая эффективный барьер против бактерий и внешних негативных воздействий. Внутренний слой — **полиэтилен**, обеспечивает герметичность упаковки. **Полиэтилен** выступает в роли соединительного слоя. **Алюминиевая фольга** защищает от воздуха исвета. **Полиэтилен** выступает в роли соединительного слоя. **Картон** — основа упаковки. Внешний слой — **полиэтилен**, защищает от влаги. Такая упаковка не наносит вреда нашей планете легко утилизируется, перерабатывается, а значит, позволяет нам внести свой посильный вклад в заботу о природе.

**Приложение 3**
**Простокваша** - кисломолочный продукт, получающийся путем простого скисания молока при комнатной температуре. Для ускорения процесса в молоко можно добавить корочку ржаного хлеба. Также в качестве закваски можно использовать немного уже готовой простокваши. Не рекомендуется людям, имеющим проблемы с пищеварительным трактом - бактерии, размножающиеся в простокваше после скисания не совсем "дружественны" естественной человеческой микрофлоре.
**Ряженка** - это простокваша из топленого молока. Топленое молоко получается, если выдержать прокипяченное молоко в духовке в течение 2-3 часов при температуре 100 градусов.
**Сливки.** Наливается свежее молоко в емкость, лучше всего в стеклянную банку и даете молоку постоять. Сливки легче молока, поэтому они поднимаются на верх. Таким образом вы увидите поверх молока шапочку из сливок и чем жирнее молоко, тем толще эта шапочка. Снимаете эту шапочку потихоньку столовой ложкой и переносите в другую емкость - это сливки. **Сметана**. За границу сметана «проникла» только после Второй мировой войны, причем в некоторых странах сметану до сих пор называют «русскими сливками». Наши предки делали ее просто: снимали («сметали» – отсюда и название) с молока всплывшие во время брожения сливки.Кладете в сливки кусочек черного хлеба и оставляете на ночь - к утру у вас будет сметана

**Масло сливочное**

Сливочное масло не только питательно, но и полезно – для кожи, волос, зрения, костной и мышечной ткани. Оно богато витаминами, кальцием, необходимые для строения клеток. Так что в полезности сливочного масла сомневаться не приходится. Надо только помнить, что, когда мы растапливаем его на сковороде, витаминов в нём не остается. Именно поэтому кусочек масла лучше класть в уже готовую пищу.

**Кефир**– кисломолочный напиток, заквашенный с помощью так называемых «кефирных грибков» (эта закваска  из множества микроорганизмов, бактерий и дрожжей). Кефир благотворно влияет на кишечник: всего пара стаканов этого напитка в день предотвращает развитие кишечных инфекций и быстро справляется с дисбактериозом, вызванным, например, антибиотиками. Кефир укрепляет иммунитет, побеждает хроническую усталость, незаменим при нарушениях сна и болезнях нервной системы, помогает похудеть (если пить его регулярно) и хорошо утоляет жажду в жаркие летние дни.

**Что нужнее, что вкуснее?**

В магазине, на витрине

Завязался разговор.

Что нужнее? Что вкуснее?

Разгорелся жаркий спор.

Сыр головастый

Перед всеми хвастал:

«Я запашистый,

Твёрдый, душистый,

С кругленькими дырами,

Нет вкуснее сыра!

Я не то, что молоко,

Ведь его разлить легко».

А сметана белая

Вдруг тоже стала смелая:

«Я, послушайте, ребята,

Разливаюсь по салатам,

По супам и овощам,

Запеканкам и борщам.

Без меня и торты —

Все второго сорта.

Я нужнее молока,

Я послаще творожка».

Тут вмешался творог:

«Вот из нас-то прок.

Уваженье к творогам:

Мы — начинка к пирогам.

Я нужнее молока

И сметаны... Ну, слегка».

Масло тоже не молчало,

Очень громко всем сказало:

«Чтобы сделать бутерброд,

К хлебу масло надо. Вот.

Без меня блины и кашу

Есть никто не будет даже.

Я жирнее молока,

Сыра, сливок, творожка».

Тут и мороженое

Воскликнуло восторженно:

«А меня-то, а меня-то

Очень любят все ребята:

И с клубникой, и с печеньем,

И с орехом, и с вареньем».

Помолчало молоко,

Повздыхало глубоко:

«Глупые продукты,

Как же вы забыли,

Что коровьим молоком

Все когда-то были?

Сделан сыр из молока,

И творог — из молока,

И сметана с маслом —

Это детям ясно!»

**Приложение 4.**

**Рекомендации:**

* В питании всё должно быть в меру;
* Пища должна быть разнообразной;
* Еда должна быть тёплой;
* Тщательно пережёвывать пищу;
* Есть овощи и фрукты;
* Есть 3—4 раза в день;
* Не есть перед сном;
* Не есть копчёного, жареного и острого;
* Не есть всухомятку;
* Меньше есть сладостей;
* Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

**Здоровое питание – это**
ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**А также…**
Умеренность.
Четырехразовый приём пищи.
Разнообразие.
Биологическая полноценность.

**Приложение 5**

**Сценка**

**Бабушка:**Деточки, за стол садитесь!

Только тихо, не шумите!

Я налью вам молочка,

Что Буренка принесла!

(дети пьют молоко, выходит мальчик и показывает на себя).

**Бабушка:**Богатырь молодой,

Парень бравый, удалой!

Ну-ка, Васенька, пройдись

И народу покажись.

У тебя изъянов нет –

Расскажи нам, в чем секрет?

**Вася:**С детства пью я молоко,

В нем и сила, и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное!

С ним расту я по часам

И совет хороший дам –

Вместо пепси, лимонада,

Молоко пить чаще надо!

Молоко всем помогает,

Зубы, десны укрепляет!

Чувствуешь себя легко,

Если пьешь ты молоко!

**Мальчик:**Чтоб здоровым быть всегда,

Начинай день с молока!

Белая водица

Всем нам пригодится,

Из водицы белой

Все, что хочешь, делай.

**Девочка:**Сливки, простоквашу,

Масло в кашу нашу,

Творожок да пирожок

Кушай, Васенька, дружок!

**Мальчик:**Молоко скорее пей

И коту не пожалей!

(Входит мурлыкая кот Степан)

**Кот:**У меня, кота Степана,

Нюх особый на сметану,

Вот уже настал обед,

А сметанки нет, как нет.

Помогите-ка Степану.

Отыщите мне сметану.

**Мальчик:**

А откуда сметана берется?

**Девочка:**Из сливок она создается.

**Мальчик:**

А сливочки где обитают?

**Девочка:**Они в молоке проживают.

**Кот:**Долго мне сметанки ждать?

Хватит вам уж рассуждать!

(Один из ребят приносит коту банку сметаны).

**Мальчик 1:**Кушай, кот Степан, сметану.

**Мальчик 2:**А мне не хочется сметаны,

Лучше йогурт нежный съесть,

Йогурт – праздничная смесь.

Лакомство из молока и фруктов –

Аппетитно, сладко, вкусно!

**Девочка:**А девочка Маша

Очень любит простоквашу.

Простокваша вредных бактерий не любит,

Болеть не дает.

Всяк здоровым с ней будет!

**Мальчик:**А девочке Глаше

Вместе с простоквашей

Дали кашу.

Ешь, Глаша, кашу,

Кашу сладенькую,

Молочную, «пушистую»,

Мягкую, душистую.

**Девочка:** Как много всего можно приготовить из молока!

(Выставка молочных продуктов: пакеты из-под сметаны, молока, кефира, простокваши, йогурта, масла, сыра, творога).

Ежедневно

Непременно

С аппетитом нужно есть

Йогурт, сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану и творог

И молочные сосиски,

Для худых полезны сливки,

Ежедневно, непременно

Надо есть все, что полезно!

- Так что же получают из молока?

**Дети:** Сыр, сметану, кефир, творог, йогурт.

- Молоко пьют не только люди, но и животные.

- А как называют животных, которые вскармливают своих детенышей молоком?

**Дети:**Млекопитающие.

- Верно.

- Приведите примеры млекопитающих.

**Дети:**Кот, корова, еж, лошадь, шимпанзе, бегемот и другие.

Хотя это и животные, но они тоже умываются и следят за собой.

- Люди перед едой всегда моют руки, чтобы в рот не попали бактерии. А оказывается, бактерии бывают и полезные, с помощью которых получают кефир.

**Загадки**

1. Стоит копна среди двора

    Спереди вилы, сзади метла. (корова)

2. На лугу пасётся,

    Вечером вернётся,

    Замычит у ворот, молока принесёт   (корова)

3. Всем нам пригодится

  Белая водица

  Из водицы белой

  Всё что хочешь делай:

    Сливки, простоквашу,

    Масло в нашу кашу

    Творожок на пирожок…

    Кушай Ванюшка, дружок!

    Ешь, да пей, гостям налей

    И коту не пожалей. (молоко)  А. Рождественская.

4. Мычит: «Му-у»

    Кто это? Не пойму (корова)

5.Голодна – мычит,

   Сыта – жуёт,

   Малым ребяткам

   Молочка даёт. (корова)

6.Сама пёстрая,

   Ест зелёное,

   Даёт белое! (корова)

**Молоко и молочные продукты «Топтыжка» — полезное и вкусное лакомство для детей!**

Продукция незаменима каждый день в любых ситуациях:

* — Для правильного завтрака по утрам
* — Перед ночным сном
* — На переменках в школах помогает сохранить силы для получения отличных оценок
* — Перед тренировкой чтобы быть в форме и удивлять всех спортивными достижениями
* — На прогулке или в поездке

Молоко «Топтыжка» — уникальный и полезный продукт. В Удмуртии его каждое утро пьют ученики 1-5 классов в рамках президентской программы «Детское школьное питание», потому что это молоко обогащено кальцием, микроэлементами и комплексом из 6 витаминов (C, B1, B6, B12, PP) и фолиевой кислоты. А еще молоко — идеальный напиток для здорового и крепкого детского сна.

Литература и интернет ресурсы:

1. Роль молока в формировании здоровья детей под ред. Ладодо Калерии Сергеевны
2. Брошюра Национальная программа «Школьное молоко», 2015г.
3. Деревенский отшельник
4. Социальная сеть работников образования ns portal.ru Савина Т. В. «Здоровое питание- здоровые школьники».
5. Продукция «Мой Топтыжка».