

КОНСПЕКТ ВНЕКЛАССНОГО ЗАНЯТИЯ ПО 1 ЧАСТИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

"Как питаешься, так и улыбаешься"

Цель:

познакомить учащихся с историей питания;
развивать речь;
воспитывать чувство коллективизма.

Ход мероприятия:

Хозяйка: Здравствуйте, уважаемые гости! Ух, устала, уморилась.

(Откладывает в сторону ухваты. Поправляет платок, вытирает руки.)

Небось, думаете, что это она так хлопочет? А знаете первый закон русского гостеприимства? – От души накормить гостей.

Хозяин: Ребята, кто из вас любит вкусно поесть? А у кого какое блюдо самое любимое?

Хозяйка: Для того чтобы приготовить первое и второе блюдо, нужно некоторое умение. А какое самое простое блюдо может приготовить неопытный кулинар? *(Ответы ребят.)*

Хозяин: Откуда же взялась наука кулинария?

Хозяйка: Существует предание, что у Экспулата, прославленного врача древности, были всесильные помощницы: дочка Гигиена и кухарка Кулина, услаждавшая дни его жизни несравненной кухней. Молва

присвоила Кулине имя десятой музы, которых до нее было девять. У римлян десятая муза так и стала называться – Кулинария.

С тех пор и творят люди на кухне, вдохновленные музой Кулинарией.

Хозяин: Сегодня мы с вами, ребята, попутешествуем по удивительной стране Кулинарии и узнаем много нового и интересного.

“По странам и континентам”

1. В одной из европейских стран, жители которой являются истинными гурманами, – ценителями вкусной еды– существует Академия кухни.

Назовите эту страну:

1. Англия

1. *Франция* (единственная страна в мире, где существуют Академия кухни, Академия гастрономов и Академия вин)

1. Америка

2. В виде чего в былые времена на Руси для того, чтобы созвать гостей на именины, им рассылались приглашения?

1. Открыток

2. Платков

1. *Пирожков*

3. Сколько видов пирогов пекли тогдашние хозяйки-мастерицы?

1. Не менее 10

2. Не менее 20

1. *Не менее 50*

4. Это блюдо известно и любимо во всех странах земного шара. Оно бывает большим и маленьким, простым и сложным, однослойным и многослойным. А в Дании его называют “королем кухни” и готовят почти 700 видов. Что же это?

1. Блины

1. *Бутерброды* (изобрел Николай Коперник. Сначала слово означало “хлеб с маслом”. Сегодня очень большое разнообразие бутербродов)

1. Пироги

5. Кто придумал пельмени?

1. Узбеки

2. Русские

1. *Удмурты* (Когда-то это блюдо считалось у сибирских татар, удмуртов, коми и пермяков ритуальным и называлось “пельняни”, что в дословном переводе означает “тестяное ухо” (“пель” с пермяцкого ухо, “нянь” – тесто). В России о пельменях узнали в 14 – 15 веке, как раз когда начали захватывать территории Зауралья. Говорят, что идея соединять мясо с тестом пришла с Востока – из Китая или Средней Азии. Но то, что мы едим сегодня, придумали именно на северо-востоке России).

“Частокол”

Выдается одинаковый набор карточек, в котором “зашифрована” пословица. Собрать и расшифровать. (Худ обед, коли хлеба нет; ешь щи с мясом, а нет – так хлеб с квасом).

А вот скажите, что в старину “вторым хлебом называли? (Если точнее: какой овощ?)

1. Свекла

1. *Рена*

1. Капуста

“Зоркое око”

(разделить на 2 группы)

(Выдаются тексты, в которых “спрятались” названия продуктов, напитков, блюд. Выписать на листочек эти названия).

1. Ёжик попал под дождь, и его иголки висели, грустно опустившись вниз.

Мимо весело маршировали кузнечики. Добрая рыба нанялась высушить ежа. Она вытерла его полотенцем и положила ему в карман горсть орехов, чтобы ему было чем подкрепиться.

2. Однажды нас пригласили в гости на праздник. Но тут выяснилось, что дома сломался очаг. И хотя у нас был всего один теплый носок, мы вышли во двор. На морозе фирменное блюдо казалось еще вкуснее. А начавшийся от костра пожар кое-как был потушен. По телевизору показывали концерт Зыкиной. А я Зыкину люблю, поэтому всех позвал в дом, потом мы кинули монетки в фонтан на счастье, чтобы снова сюда вернуться.

“Черный ящик”

(В черном ящике находятся предметы, которые ребята должны отгадать).

1. Этот продукт используется во многих странах мира с глубокой древности. О питательности и полезности этого продукта говорит такой исторический факт. В одной из стран Древнего Востока существовало наказание за провинность слуг, когда человек себе выбирал единственный продукт, которым должен был питаться до конца жизни. От однообразной пищи люди болели и быстро умирали. Лишь один хитрый слуга выбрал себе этот продукт и прожил довольно долго. Что это за продукт?
2. С помощью этого продукта лечат многие болезни.
3. На 90% продукт состоит из воды; 10% составляют остальные полезные для человека вещества.
4. Из этого продукта изготавливают много различных и вкусных вещей: сыр, кефир, йогурт и др. *(Молоко)*
5. К этому продукту отношение людей двоякое. Это вещество смело можно назвать “белым золотом”, потому что его применяют не только в пищевой, но и в других областях промышленности: при очистке

металла, изготовление красок, для сохранения кож и продуктов на длительный срок.

6.С этим продуктом очень много связано обрядов, примет и суеверий, дошедших до наших дней из прошлого. Например: рассыпать его – к ссоре, бросить в огонь – к очищению, в сочетании с хлебом он является символом богатства, жизни, верности. *(Соль)*

“Семерка плюс”

(Работа в группах.)

(Это конкурс для юных поваров. “Семерка + быстрота, семерка + смекалка, семерка + знание. За одну минуту группа должна написать семь компонентов, из которых готовят блюда.

1.Приготовить плов. (Мясо, лук, морковь, масло, рис, соль, вода)

2.Испечь торт. (Масло, сахар, мука, яйца, молоко, ванилин, сода)

“Сказочный пир”

(Просмотреть инсценировку. Вспомнить героев, название, автора).

“Дайте три корочки хлеба и к ним вон того чудно зажаренного барашка, – сказала лиса, и еще того гусенка, да парочку голубей на вертеле, да, пожалуй, еще печеночки...”

Шесть штук самых жирных карасей, – приказал кот, – и мелкой рыбы сырой на закуску”.

(Лиса Алиса и кот Базилио. Л.Н.Толстой “Золотой ключик”)

“Кузька сидел за столом и распоряжался:

– Не так, Баба-яга, и не эдак! Я что сказал? Хочу пирогов с творогом! А ты ватрушек напекла. У пирогов творог где? Внутри. А у ватрушек? Сверху. Ешь теперь сама!

– Дитяtko милое! Пирогов – то я с морковкой тебе напекла. А ватрушечки румяньенькие, душистенькие, сами в рот просятся.

– В твой рот просятся, ты и ешь, – грубо отвечал Кузька. – Одно дитяtko и того накормить толком не можешь. Эх ты, Баба-яга, костяная нога!

– Чадушкo мое бриллиантовое! Покушай, сделай милость! – уговаривола Яга, поливая медком гору ватрушек. – Горяченькие, свеженькие, с пылу с жару”. (Домовенок Кузя и Баба-яга. Александрова Т.И. “Кузька у Бабы – яги”.)

“Блиц-опрос”

(Должны быстро ответить на вопросы)

1. Он бывает сладкий, горький, белый, черный, молочный, пористый.

(шоколад)

2. Его родина – Испания. Его имя переводится как “золотое яблоко”. В 18 веке им пытались отравить Дж.Вашингтона. убийства не получилось, потому что этот овощ очень вкусный и полезный.

(помидор)

3. Он всегда и во всех странах был главным на столе. (хлеб)

4. Их все время подсчитывают люди, следящие за своим весом. (калории)

5. Сушеный абрикос с косточкой называется (урюк)

6. Его все время варят, но никогда не едят. (лавровый лист)

7. Он приходит во время еды. (аппетит)

8. Увидев их на своем столе, один из кардиналов воскликнул: “О, как мило!” – “О, ми кароне!” – и, сам того не подозревая, дал название этому продукту. (макароны).

9. Орган тела, позволяющий ощущать вкус пищи. (язык)

10. Он бывает цветочный, травяной, зеленый, черный, белый, желтый, красный (чай).

Хозяйка: Молодцы! *(Обращается к хозяину.)* А ты чего разлегся?

Хозяин: Ох! Устал я. Надоел мне этот шум, а гости наши расходиться не хотят.

Хозяйка: Нельзя же так, обидятся наши гости. Как нам намекнуть, что пора и честь знать? Вспомнила! А ребята мне помогут.

1. Культурно раскрывали двери настежь

2. Пели песню вроде “колыбельной”

1. Выдавали на прощанье пряник “разгоняй”

Хозяин: А правда, хорош обычай! Когда с пряником – то провожают, вежливее как-то. Оно и понятно. Обидеть гостя считали за верх неприличия. Тут свой чин, своя культура.

Всем спасибо за внимание. До новых встреч.

Автор: ЦЫГАНОВА Т.Н.