

ГБС(К)ОУ школа-интернат «Преодоление» г.Самары

Внеклассное мероприятие

«Молоко и молочные продукты»

**Программа по формированию культуры питания, здорового стиля
поведения у обучающихся, воспитанников
в школе-интернате «Преодоление»**

Автор-разработчик
Кузнецова Е.В.

Данное мероприятие было проведено на внеклассном занятии, в котором принимали участие не только дети, но и их родители.

Это занятие позволяет:

- формировать положительное отношение к здоровому питанию ;
- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.
- прививать любовь к молоку и молочным изделиям.
- научить детей составлять ежедневное меню с включением молочных продуктов.
- воспитать любовь к животному миру, дарящего целебный пищевой продукт.
- воспитать уважение к труженикам пищевой отрасли.

Новизна данной работы заключается в том, что в ней объединены нетрадиционные и разнообразные формы работы на занятиях в кружке, а также постоянная совместная работа родителей и детей при создании творческого альбома, подготовке и проведении сюжетно-ролевой игры.

Задачи:

- расширить представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- Расширить представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах;
- Сформировать представление о молоке и молочных продуктах как основных в рационе питания у разных народов, познакомить с молочными блюдами, которые готовят в разных регионах страны.

Ход занятия:

ВЕДУЩИЙ: Ребята, я приветствую вас на нашем занятии «Две недели в лагере здоровья». Отгадайте загадку и вы узнаете его тему.

*Белое, а не вода,
сладкое, да не мед,
от рогатого беру
и деточкам даю. (Молоко)*

(Исполняется песня « Кто пасётся на лугу» сл. Ю. Черных. Муз. А. Пахмутовой).

Далеко, далеко
На лугу пасутся
Кони.

Далеко, далеко
На лугу пасутся
Козы.

Далеко, далеко
На лугу пасутся
Коровы!

Пейте, дети, молоко,
Будете здоровы!

Наше занятие называется: «Молоко и молочные продукты».

Мы с вами отправимся в путешествие на ферму. Люди каких профессий работают на ферме и что они делают? Соедини стрелками начало и окончание предложений.

(Дети работают в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья» с.35 задание №3 , а один ученик на доске аналогичное задание)

На ферме мы встречаемся с дояркой Анной Петровной и Итак, в путь.
(Инсценировка)

Анна Петровна: Как я рада, что вы пришли к нам на ферму. Наверное, вы все любите молоко. В народе говорят: « Молоко не пьёшь, откуда силы возьмёшь».

Алёна: Мне рассказывала мама, что в молоке есть все необходимые человеку вещества — белки, жиры, углеводы. Многие животные выкармливают своих детёнышей молоком. Они так и называются — млекопитающие.

Илья: У меня месяц назад родилась сестрёнка Полянка, и мама её кормит грудным молоком. Мама говорит, что новорождённым детям этого достаточно.

Даша: Молоко всем полезно. Ведь в нём есть очень важное минеральное вещество- кальций, который необходим для роста костей и зубов. И белка в молоке тоже много.

Анна Петровна: Давайте послушаем нашего гостя Врача

Он-то лучше знает, полезно молоко или нет.

ВРАЧ: Молоко — уникальный продукт по пищевой и биологической ценности, усваиваемости и значению для организма. Академик Иван Петрович Павлов назвал молоко изумительной пищей, приготовленной самой природой. Действительно, молоко и молочные продукты содержат все необходимые для организма пищевые вещества. Жаль, что многие дети относятся с пренебрежением к такому замечательному продукту. Я бы слово «молоко» всегда писал большими буквами. Ведь ребенок, появившись на свет, питается только молоком. В молоке выявлено свыше двухсот полезных веществ. Я думаю, что о составе молока много полезного и интересного расскажет Микробиолог.

Микробиолог: Вы правы, я действительно могу без конца говорить о молоке. Сам его очень люблю и считаю, что детям оно просто необходимо! Угощайтесь молочком!

Илья: Какое оно вкусное и сладкое! Я раньше такого никогда не пил. А почему у молока сладкий вкус?

Денис: Ну... может быть, в нём углеводы есть?

Микробиолог: Правильно догадался!

Алёна: Смотрите, смотрите, на стенках стакана остались жирные капельки. Выходит, что в молоке и жиры есть?

Микробиолог: Действительно, в молочных продуктах есть все питательные вещества.

Раскрась рисунки до конца, и ты узнаешь, какие питательные вещества есть в сметане, твороге, молоке и сыре.
(Дети раскрашивают рисунки. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» с.33, задание 1, с.35 задание №2)

Ведь кроме белков, жиров и углеводов, в молоке содержатся минеральные вещества, витамины, органические кислоты, лактоза (молочный сахар) и другие компоненты. Молоко требует наименьших затрат для переваривания по сравнению с другими видами пищи, поэтому и легче всего усваивается.

Анна Петровна. Обратите внимание на этот прибор. Он называется сепаратор. С помощью сепаратора из молока получают сливки, сметану, масло. Вы помните сказку Л. Н. Толстого о лягушке, попавшей в кувшин с молоком?

Илья: Отлично помню. Лягушка очень не хотела тонуть и, пытаясь удержаться на поверхности, изо всех сил перебирала лапками. Постепенно молоко превратилось в сливки, потом в сметану и, наконец, в масло. Вот лягушка и выбралась из кувшина.

Даша. Теперь понятно, как работает сепаратор.

Врач: Сливки используют для приготовления различных кулинарных изделий. А вот предлагать их в качестве напитка здоровому человеку, тем более ребенку, не рекомендуется. Из сливок, в свою очередь, получают сливочное масло. Этот ценнейший продукт питания содержит до 80 % жира. Усвояемость его составляет 98%. В сливочном масле содержатся витамины А и Д. Однако при рациональном питании его необходимо сочетать с жидкими растительными маслами и маргарином.

(Игра-исследование «Это удивительное молоко»)

Детям предлагается определить количество жира в разных молочных продуктах. Для этого на отдельные листочки бумаги капается молоко, сливки, простокваша, кладется маленький кусочек масла и сыра. Затем сверху листочки накрываются промокательной бумагой. Сравниваются пятна, которые остались на бумаге — их размеры и интенсивность. Делается вывод о том, какие молочные продукты наиболее жирные.

Даша: Интересно, а как молоко превращается в кефир?

Анна Петровна. Кефир, творог, сыр — это кисломолочные продукты. Посмотрите, в стакан с молоком я добавлю закваску в которой много бактерий.

Денис: Ой, они же вредные!

Анна Петровна: Эти бактерии называются молочнокислыми, они очень полезны. Видите, во втором стакане с их помощью молоко превратилось в кефир. Его уже можно пить, попробуйте.

Ведущий: Кефир «родился» на Кавказе и рецепт этого напитка длительное время сохранялся в секрете. У горцев существовало поверье, что если кто-то из них расскажет о том, как готовить кефир, продаст или подарит кефирные грибки, то навлечет Божий гнев — погибнет вся закваска и целый народ лишится пищи.

Врач: Кефир очень полезен детям. Так, если обычное молоко через час, после употребления усваивается примерно на 30% , то кефир на-90%. При использовании кефира в детском питании следует учитывать, что он оказывает послабляющее действие и поэтому может быть рекомендован для детей, склонных к запорам. В тоже время «старый» (трёхдневный) оказывает закрепляющее действие.

Микробиолог: Все кисломолочные продукты, кроме пищевой ценности обладают и антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных микробов и бактерий в кишечнике. Усваиваются лучше и быстрее. Кисломолочные продукты: *простокваша*, по составу практически не отличается от обычного кефира. *Ацидофилин*, обладающий более лечебными свойствами, благотворно влияющий на процессы пищеварения и состав микрофлоры. *Йогурт*, который стимулирует пищеварение, борется с возбудителями заболеваний.

Творог и творожные изделия, содержащие все необходимые для жизни человека аминокислоты, богаты солями кальция и фосфора. *Сметана*, а также национальные кисломолочные напитки- *айран, кумыс, мацони, тарак, каймак*

Ведущий. Родиной йогурта считают Балканы. Среди мусульманских народов его называют катык, в Турции — айран (слегка подсоленный, приправленный мятой и разбавленный минеральной водой йогурт).

(Заранее подготовленные дети делают сообщения о национальных напитках показывают животных, чьё молоко используют для приготовления напитка).

Кумыс — напиток, распространенный в Казахстане, Татарстане, Узбекистане. Он готовится из молока кобыл, реже коров, коз. Кумыс обладает диетическими и лечебными свойствами, возбуждает аппетит, его издавна применяют для профилактики и лечения туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, восстановления после болезни.

Мацони, катык, айран — разные названия одного и того же кисломолочного напитка, приготовляемого из кипяченого (отличие от простокваши) молока, путем заквашивания.

Мацони — название, характерное для жителей Закавказья, ***айран*** — для Киргизии, Казахстана, а название «***катык***» распространено в Узбекистане, Татарстане, Башкирии, Азербайджане.

Тарак - (бурятское название) или ***тарг*** (калмыцкое) — кисломолочный продукт, получаемый при смешивании овечьего, козьего и коровьего молока, иногда с примесью молока верблюдицы. Такое смешивание первоначально было связано с тем, что при небольших удоях, получаемых жителями высокогорий, для получения тарака требовалось собрать все имевшиеся в хозяйстве виды молока. Однако было замечено, что именно это дает лучшее качество продукта.

Каймак — кисломолочное изделие, подобно сметане. В Татарстане, Башкирии, в южных районах европейской части России каймаком называют обыкновенную сметану, которую собрали с простокваши. В Узбекистане приготовление каймака — довольно сложный процесс. В готовом виде он густой, темно-кремового цвета.

Петя. Для того чтобы сделать сыр, тоже нужны бактерии?

Анна Петровна. Конечно. Между прочим, существует более трёхсот разных рецептов приготовления сыра. Это очень вкусный и полезный продукт. И ещё сыр — один из наиболее древних продуктов питания человека.

Врач: питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом человека практически полностью - на99%. Его следует включать в рацион питания ребёнка младшего школьного возраста – 15-20 г. в день. Потребление

слишком большого количества сыра не рекомендуется из-за высокого содержания в нём соли.

Ведущий: ЭТО ИНТЕРЕСНО!

В мире свыше двух тысяч сыров. Есть страны, например, Франция, где выпускаются сотни разных сыров. Генерал де Голль как-то, говоря о непостоянстве французов, горько пошутил, сказав: «Разве можно управлять народом, у которых 379 сортов сыра».

То, что называют в России творогом, у большинства народов носит название сыра или считается сырьем для получения сыра и самостоятельной роли в национальной кухне не играет. У нас сыром называют только продукт длительной переработки творога. Сам же творог занимает весьма важное место в ежедневном рационе питания человека.

Анна Петровна. Я не успела рассказать вам всё, что хотела, но приготовила задания. Попробуйте выполнить их на досуге. (Рабочая тетрадь с.34)

Ведущий:

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

- Назовите, какой жирности выпускают молоко? (0.5%, 1.5%, 2.5%, 3.2% и 6%).
- Что такое кумыс? (Напиток из кобыльего молока.)
- Назовите хотя бы пять сортов сыра.
- Какой процент жирности должен быть у сливок? (10-35%.)
- Что такое брынза? (Сыр из овечьего и козьего молока.)
- Молоко, каких животных можно употреблять в пищу? (Молоко кобыл, коров, овец, коз, оленей.)
- Как изготавливают масло? (Путём взбивания сливок.)
- Как правильно мыть посуду из-под молока и молочных продуктов? (Сначала мыть посуду прохладной водой и только потом горячей.)
- Как правильно хранить молоко? (Молоко нужно хранить охлаждённым, подальше от других продуктов, так как оно быстро впитывает запахи.)

2.Отгадайте ребусы.

кем-м+фил-л+р = кефир

мок-к+ло+коз-з= молоко

см+ми+е+т-им+а+н+а=сметана

лас+лив+у-а-лу+ки=сливки

й+оги+ум-ми+рт=йогурт

сам+р-а+яж+ен-мс+ка= ряженка

3. Отгадай загадки и реши кроссворд.

(Рабочая тетрадь задание 34 с.36)

4. Назовите произведения, отрывки из которых вы сейчас услышите

1. «Что делать? Побежала она к молочной речке – кисельным берегам.

– Речка, речка, – просит Маша, – спрячь меня! (*«Гуси лебеди»*)

2. «Я бы дяде Федору рубашку красивую купил. А тебе, Матроскин, – сепаратор для молока». (*«Дни рождения в Простоквашино» Э. Успенский*)

3. «Тотчас она молока для него надоила и в благодарность еще волчонка подарила. Иван – королевич волчонка отдал в охоту, а молоко принес к жене; а жена, было, надеялась: авось муж пропадет! Пришел и нечего делать, волчьим молоком умылась, окатилась и с постельки встала, как ничем не хворала. Муж обрадовался». (*«Звериное молоко» Русская народная сказка.*)

4. «Козлятушки, ребяташки!

Отопритесь, отворитесь!

Ваша мать пришла – молока принесла.

Бежит молоко по вымечку,

Из вымечка – по копытечку,

Из копытечка – во сыру землю!» (*«Волк и козлята»*)

5. «Вот катится блин по дорожке, а из кустов лиса – как прыгнет, да хватъ блина за масляный бок. Блин бился, бился, еле вырвался – бок в зубах лисьих оставил, домой побежал». (*«Крылатый, мохнатый да масляный»*)

6. «Принесла сено корове – корова дала маслица. Принесла курочка маслица петушку.

Петушок сглотнул маслица – и бобок проглотил. Вскочил и запел: Ку-ка- ре-ку!»

(*«Петушок и бобовое зернышко»*)

5. Чтение стихотворений.

ЧТЕЦ (1): Поговорить о молоке

Нам хочется, друзья,

И о полезности его

Нам забывать нельзя!

- ЧТЕЦ (2):** Молоко — продукт особый,
Просто замечательный.
Рассказать о нем мы можем
Очень увлекательно!
- ЧТЕЦ (3):** Молоко – продукт полезный,
Очень вкусный - всем известно.
Я скажу вам от души:
«Лучше пищи не ищи».
- Чтец (4)** Сила в нем земли родной
И целебных трав настой,
Солнечных лучей тепло –
Вот что значит молоко!
- Чтец (5)** Молоко – волшебный дар,
Людам он природой дан,
Чтобы жили не тужили,
Молочко живое пили...
- Чтец (6):** В нём есть белки, жиры и соли,
Витамины и кислоты.
Пейте молоко вы вволю-
Со здоровьем не будет заботы!
- Чтец (7):** Молоко - продукт питательный,
Может быть изумительной пищей,
Молоко нужно пить обязательно,
Человечеству послано свыше!
- ЧТЕЦ (8):** В нем лактоза — молочный сахар
Много кальция, магния, фосфора.
Молоко - как Великий Знахарь,
С ним не надо вам будет доктора!
- ЧТЕЦ (9):** Молоко полно элементами
Здесь и микро - и макрочастицы.
Помогает бороться с болезнями,
Помогает всем нам учиться!
- ЧТЕЦ (10):** Для работы мозга - фосфор,

И без йода никуда.

Пейте молоко, ребята,

Нужно нам оно всегда!

ЧТЕЦ (11): Калий, магний, натрий.

Никотиновая кислота...

ЧТЕЦ (12): Как и это в молоке?

ЧТЕЦ (13): Отвечаю: да, да, да!

ЧТЕЦ (14): Пищи легче нет, поверьте,

Для желудка нашего.

И творог, кефир, сметана-

Для здоровья вашего.

Чтец(15) Чтоб здоровым быть всегда,

Начинай день с молока!

Белая водица

Всем нам пригодится,

Из водицы белой

Все, что хочешь, делай.

Чтец (16) Сливки, простоквашу,

Масло в кашу нашу,

Творожок да пирожок

Кушай, миленький, дружок!

Чтец (17) 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!

ЧТЕЦ (18): Ежедневно

Неприменно

С аппетитом нужно есть
Каждый день!
Йогурт,
Сыр и простоквашу,
Молоко, кефир и кашу.
Масло сливочное тоже,
И сметану,
И творожник,
И молочные сосиски,
Для худых полезны сливки.
Ежедневно
Непреренно
Надо есть все,
Что полезно!

ЧТЕЦ (19): Будем пить его всегда,
Будем сильными тогда!
Молоку поём мы гимн,
Не расстанемся мы с ним!

ВЕДУЩИЙ: Думаю, что со мной согласятся все - у молока только один недостаток: молоко и молочные продукты нельзя хранить долго. Хотелось бы об этом услышать мнение Микробиолога и Технолога.

МИКРОБИОЛОГ: Молоко действительно очень быстро портится, потому что в него попадают микробы, которых всегда много в воздухе. Поэтому на молочном комбинате молоко течёт в трубах. Дома молоко кипятят для того, чтобы микробы погибли.

Правда, кипячёное молоко менее питательно, но всё же молоко надо обязательно кипятить, особенно разливное, иначе можно чем-нибудь заболеть.

Технолог: Молоко, которое продают в пакетах, можно не кипятить: в нём микробы уничтожены, причём так, что все ценные вещества в молоке не пострадали. Молоко сначала нагревают до 60-70 градусов в течение 15-30 минут, а затем охлаждают. Такая обработка называется «пастеризацией» в честь французского учёного Луи Пастера.

На молочном комбинате не только готовят молоко к продаже. Здесь также делают из него творог, сырки, кефир, йогурты и сметану. Но в этом деле не обойтись без особых полезных бактерий. Самое вкусное, что изготавливают из молока – мороженое. Чтобы оно было вкуснее, в сливки и масло добавляют сахар, фрукты, варенье, орехи.

Ведущий: Из молока готовят так много вкусных продуктов, что если кто-то не пьёт молоко, то обязательно любит мороженое или блинчики со сметаной и творогом, а кто-то с удовольствием пьёт кефир, сливки, йогурт. Так что ешьте и пейте на здоровье молоко и молочные продукты! А в альбоме творческих заданий оформите страницу «Молоко и молочные продукты» и дома напишите рецепт приготовления любого блюда из молока.

Ребята Денис, Даша, Илья:

Молоко, молоко для здоровья нам дано!

Молочные продукты – это замечательно!

Очень вкусно и питательно!

(Все садятся за стол и пьют и едят полезные молочные продукты).

Литература:

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева

« Две недели в лагере здоровья» (методическое пособие для учителя)

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева

« Две недели в лагере здоровья» (рабочая тетрадь для школьников)

М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г.Макеева

«Разговор о правильном питании» (методическое пособие для учителя Полдник. Время есть булочки)

Фестиваль «Открытый урок» Н Танцевая, Л.Субботина, учителя гимназии № 1,г. Томск
"Молоко – волшебный дар".

Журнал «Читаем, учимся, играем» № 5-2007г. разработка В.Лесных «Гимн молоку»

Резникова Ольга Александровна, учитель начальных классов «Молоко и молочные продукты» фестиваль открытый урок