

«Разговор о здоровье и правильном питании».

2 класс.

Тема: «Плох обед, если хлеба нет»

**Цель:** сформировать представление о важности обеда в ежедневном питании.

**Задачи:**

- расширять представление о важности регулярного и разнообразного питания

- расширять представление о структуре обеда, опасных последствиях регулярной «еды на ходу», «еды всухомятку»

- развитие навыков сервировки стола и поведения во время еды

-развитие навыков гигиены

**Подготовительная работа:**

- подготовить класс для работы в группах (4-6 групп).

- подготовить оборудование для работы в группах: бланки для «Меню», карандаши и фломастеры, чистые листы бумаги, посуду и приборы для сервировки обеда (тарелка для закусок, тарелка для супа, горячего блюда, тарелка для хлеба, нож, вилка, ложка, салфетка, стакан)

**Ход занятия**

**I. Введение в тему**

**Слайд 2**

Вопросы для учащихся:

Рассмотрите картинки. Кто на них изображен. Как вы думаете, куда направляются герои? Что они собираются сделать? Как называется этот прием пищи? Почему вы так считаете?

**II. Актуализация знаний. Постановка проблемы.**

**Слайд 3**

Мы уже многое узнали о правильном питании. Ответьте на вопросы:

* Сколько приемов пищи должно быть в течение дня?
* Какие блюда должны быть на обеденном столе?
* В какое время лучше всего обедать?

**III. Обсуждение основного материала**

**Слайд 4 – Меню обеда**

Обед – один из основных приемов пищи. Во время обеда человек съедает наибольший объём еды, по сравнению с завтраком, полдником или ужином.

Список блюд, которые входят в состав обеда, называется меню обеда.

В меню обеда обычно входит закуска, суп, второе блюдо, напиток или десерт.

**Слайд 5**.

Закуской называют салат или какое-то небольшое по обьему блюдо, которое человек съедает первым. Закуска помогает «разбудить» аппетит.

**Задание:**

Рассмотрите слайд – какие из изображенных блюд могут быть «закуской» во время обеда?

**Слайд 6**

Важная часть любого обеда - cуп (горячее жидкое блюдо). Оно хорошо усваивается и способствует лучшему усвоению других блюд. Важно, чтобы он обязательно был в меню обеда, так как питание «всухомятку» вредно для здоровья.

**Cлайд 7-8**

**Игровое задание «Знатоки супов»**

Группам учащихся предлагается по очереди называть различные супы. Побеждает группа, которая вспомнила больше всего супов.

**Слайд 9.**

Второе блюдо в меню обеда – обычно мясное или рыбное с гарниром. Гарниром называется добавление ко второму блюдо. Он может быть приготовлен из овощей, картофеля, макарон, круп.

**Вопрос учащимся**: назовите свои самые любимые вторые блюда? Какой гарнир вам больше всего нравится?

**Слайд 10.**

В конце обеда обычно предлагается напиток или десерт. Рассмотрите слайд- какие десерты вы бы порекомендовали включить в меню обеда?

Почему торт лучше съесть отдельно, а не за обедом.

**IV Закрепление нового материала**

**Работа в группах. «Самое вкусное меню»**

**Слайд 11**

Вопросы: Что делают герои? Что такое меню? Где вы встречались с меню?

Задание:

Каждая группа должна «организовать» кафе.

Нужно придумать название для кафе и составить меню, в котором обязательно есть разделы «Закуски и салаты», «Первые блюда», «Вторые блюда», «Гарниры», «Напитки», «Десерты».

В каждом разделе должно быть не менее 4 наименований блюд.

**Работа в группах «Накрываем стол для обеда»**

**Слайд12-13.**

Задание: После того, как меню составлено, каждая группа «накрывает» стол для обеда. Нужно расставить посуду и приборы. Участники группы обсуждают задачу, высказывают свои предположения – как правильно разместить предметы на столе, принимают общее решение.

После того, как все группы разместили приборы, с помощью слайда проверяется правильность выполнения задания. Группы исправляют ошибки в сервировке.

**Работа в группах «Собери правильно пословицу о хлебе».**

Каждой группе предоставляются части трёх пословиц.

Задание: соединить так, чтобы получились пословицы.

**V.Повторение изученного ранее - Обсуждение «Важные правила».**

**Слайд 15-16**

Вопросы для обсуждения:

* Какие правила гигиены нужно соблюдать во время обеда дома или в столовой, кафе (обязательно вымыть руки, есть из чистой посуды)
* Что делать, если какой- то из столовых приборов упал на пол? (поменять прибор)
* Какие правила этикета нужно соблюдать во время еды?
* Что неправильно делают ребята, изображенные на слайде

**VIII. Рефлексия**

**Калакейтто** (фин. kalakeitto — букв. «рыбный суп») — карельское и финское национальное блюдо, традиционный финский и карельский суп, может встречаться название «молочная уха».

Суп является характерным примером довольно свойственного финно-уграм (особенно эстонцам и финнам) широкого применения молочных продуктов в виде компонента горячих блюд. Обычный калакейтто готовится из рыбы с белым, бескостным филе, такой например как камбала, сиг, треска. Однако существует праздничный вариант калакейтто, называемый лохикейтто (фин. lohikeitto, букв. суп из лосося), предполагающий использование в супе лосося и в этом случае вместо молока используются сливки.

**Калья́** (от фин. kala — «рыба») — блюдо русской кухни, представляющее собой рыбный или мясной суп, сваренный на огуречном рассоле. Является прообразом современных рассольников.

**Щи** — разновидность заправочного супа, блюдо русской кухни. Изначально щами называли разные похлёбки («шти капустны, шти борщовы, шти репяны»), позднее под словом «щи» стали подразумевать, в первую очередь, капустные щи.

**Крупеня , суп , каша** - редкое блюдо из зерен ячменя или пшена . Отбелить на молоке или варить с мясом , картофелем . Иногда готовят на сыворотке, со свиной кровью и хлопьями.

**Харчо́** — национальный грузинский суп из говядины с рисом, грецкими орехами и тклапи или кислым соусом ткемали. Суп очень пряный, острый, с обилием чеснока и зелени (прежде всего, кинзы) и намного гуще, чем прочие супы, к которым применяется правило «в супе должна быть половина жидкости». Существует даже радикальная точка зрения: «настоящий харчо — это не суп, а напоминающее по текстуре карри полноценное горячее блюдо».

**Свекольник**, также холодный борщ — холодный суп, национальное блюдо нескольких восточноевропейских кухонь: белорусской, русской, литовской, латышской, украинской, польской.

**Борщ** — разновидность супа на основе свёклы, которая придаёт ему характерный красный цвет.

**Уха́** — русское национальное жидкое блюдо из рыбы, рыбный суп.

**Рассо́льник** — блюдо русской кухни, суп, основой которого являются солёные огурцы, также может добавляться огуречный рассол.