**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 33**

**г. Липецка имени П.Н.Шубина**

**КОНКУРС МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

**«Полдник: время есть булочки»**



 **Автор урока:**

 **Мокроусова Н.А.,**

**учитель начальных классов**

**Липецк, 2012**

**Ход занятия.**

1. **Организационный момент.**

Долгожданный дан звонок

Начинается урок!

1. **Сообщение темы и цели занятия.**

- Наше занятие – это продолжение разговора о приёмах пищи.

1. **Повторение изученного.**

- Какие варианты приёма пищи мы уже изучили? (завтрак, обед)

- Как называется приём пищи утром? (завтрак)

- Что полезнее всего есть на завтрак? (разнообразные каши)

- Как сделать кашу вкуснее? (добавить изюм, орехи, сухофрукты и т.д.)

- Как называется прием пищи в середине дня? (обед)

- Из скольких блюд состоит обед? (холодное блюдо, первое блюдо, второе блюдо, третье блюдо)

-Как вы думаете, а как называется следующий за обедом приём пищи? (полдник)

**4.Работа над новой темой.**

а) Знакомство с новым термином - «Полдник».

Полдник - это лёгкий приём пищи. Обычно полдник должен быть через 2 -3 часа после обеда. Это самое подходящее время для булочек и сладостей.

б) Работа в тетради «Разговор о правильном питании», стр.39.

- Что можно есть на полдник? (ответы учащихся)

- Разобраться с этим вопросом нам помогут Аня, Дима, папа и бабушка. Дети инсценируют диалог о продуктах питания, наиболее подходящих для полдника, стр.39 -41 учебника – тетради «Разговор о правильном питании»).

в) Знакомство с меню полдника.

 (Работа с таблицей)

|  |  |
| --- | --- |
|  Напитки |  Хлебобулочные изделия |
| кефир | булочки |
| ряженка | пряники |
| простокваша | сушки |
| йогурт | печенье |
| сок | вафли |
| чай | пирожки |
| кисель | пирожные |
|  | бублики |
|  | сухарики |

- Какие напитки полезнее всего употреблять на полдник? (молоко и молочно-кислые продукты)

- Сообщение учителя о полезных свойствах молока.

 В молоке есть все, что нужно малышу: в нем есть и вода, и жир, и сахар, и белок, и соли, и витамины. Молоко богато кальцием, который усваивается из него почти на 100 %, чем не могут похвастаться другие продукты. Молочный белок усваивается из молока очень легко, не в пример мясу! Коровье молоко содержит более 20 витаминов и много микроэлементов! А без них человек просто не может жить. Из питательных веществ, которые есть в молоке, строятся кожа, мускулы, кости, зубы.

Молоко полезно очень

И для взрослых и ребят.

Кашу, йогурт и сметану

Большой ложкою едят.

В молоке полезных много витаминов и веществ.

Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки, не болела голова.

Настроение  чтобы было превеселое всегда!

Шлет привет вам всем корова.

-Пейте, дети, молоко

Будете…

**- Здоровы!**

 Когда люди начали пить молоко? Согласно археологическим данным, в период неолита люди еще не могли пить молоко животных – в их организме отсутствовал ген, необходимый для усвоения лактозы. Эта способность пришла к нашим предкам позже, ввиду генетической мутации. По всей видимости, молоко животного человек впервые стал употреблять в пищу в 8-9 тысячелетии до нашей эры, когда народы, населявшие Средний Восток, сумели одомашнить овец и коз. В 7 тысячелетии на территории современной Турции люди начали пасти коров, таким образом, получив в свой рацион один из наиболее популярных современных продуктов. Испокон века люди высоко ценили целебные свойства молока. Они называли его «соком жизни», «эликсиром жизни». Знаменитый врач Гиппократ называл молоко лекарством, Авиценна утверждал, что молоко – это лучшая пища для людей, академик Павлов называл молоко пищей, приготовленной самой природой. Самые красивые женщины мира использовали молоко, чтобы сохранить свою красоту  и молодость на долгие годы: царица Египта Клеопатра ежедневно принимала молочные ванны, а жена Нерона Поппея всегда брала  с собой в путешествие 500 ослиц, чтобы иметь возможность принимать молочные ванны, улучшающие кожу. Молоко животных спасало людей от смерти в голодные годы. За день корова дает 160 стаканов молока. В 2009 году ветеринары доказали, что корова, имеющая какую бы ни было кличку, дает больше молока, чем безымянная. А каково было удивление, когда  я  узнала, что в одном стакане молока содержится столько необходимого нам кальция, сколько его в 7 сардинах  или в 3-х стаканах арахиса, или  в 4-х стаканах черной фасоли. В молоке есть всё, что нужно для построения крови нервной ткани , мышц и костей. Молоко - самый ценный продукт во Вселенной, поскольку оно способствует как физическому, так и духовному развитию человека. Аюрведа, древнеиндийский трактат о здоровье, указывает на то, что молоко эффективно лечит расстройства психики - раздражительность, суетливость перенапряжение, умиротворяет и избавляет от бессонницы. Наши бабушки  знали, что лучшее средство от бессонницы у ребёнка – это молоко. Ребёнку на ночь давали выпить стакан тёплого молока с медом, он крепко спал и становился спокойным.  Если человек пьет на ночь молоко, то он становится более разумным, начинает лучше понимать окружающий мир, приобретает правильное виденье добра и зла - считали восточные мудрецы. Они рекомендовали также пить его либо поздно вечером, либо рано утром, подслащивая медом или сахаром, добавляя специи: фенхель, кардамон, куркуму, корицу, шафран и солодку. Более того, молоко, которому некоторые приписывают свойство увеличивать массу тела, на самом деле, наоборот, способно защитить организм от набирания избыточного веса. Я ***узнала откуда пришло слово «молоко» и о первом упоминании о молоке.***«Молоко» - это слово имеет индоевропейскую природу.В литовском находим malkas «молоко», в немецком  Milch «молоко», в английском milk «молоко».Интересно, что первичное значение этого слова – «жидкость».В латышском mâlks «питье»,В кельтском melgô- молоко буквально- «то, что выдаивается из вымени».

-Какие кондитерские изделия употребляют на полдник? (опора на таблицу)

г) Составление своего меню полдника, стр.42, задание №1.

-Ещё раз посмотрите на таблицу, и составьте меню полдника для себя. Вспомните, какие напитки и хлебобулочные изделия вам нравятся больше всего, какие из них наиболее полезны.

(через 3- 5 минут учащиеся зачитывают свои варианты меню для полдника)

**5) Физминутка.**

-Вспомним некоторые правила культурного поведения.

- Будьте внимательны!

Если мой совет хороший,

Хлопайте в ладоши (да-да-да)

На неправильный совет-

Говорите (нет-нет-нет).

- Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов

Отворив окна засов,

Сделать лёгкую зарядку

И убрать свою кроватку.

Душ принять

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

Это правильный совет?

- Перед тем как сесть поесть,

Правило такое есть:

Надо б в руки мыло взять

И в воде пополоскать…

Это правильный совет?

- Постоянно нужно есть

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу

Этот мой совет хороший?

- Не грызите лист капустный.

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад.

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

-Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Если свой обед

Ты начнёшь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

Будешь ты здоров и весел.

Так ведь, милые друзья?

**6.Работа с солёным тестом.**

 - Ребята, а как вы думаете, хлебобулочные изделия полезны для человека или вредят здоровью? (ответы детей)

 - Оказывается, что хлебобулочные изделия необходимы и обязательны в рационе человека, только употреблять их нужно правильно. Все сладкоежки должны запомнить, что употреблять сладости и сдобу лучше всего именно на полдник, т.к организм успевает переработать к концу дня углеводы, а именно они в противном случае способствуют появлению лишних килограммов. Если употреблять булочки только на полдник риск поправиться снижается.

 - Какие булочки вам приходилось пробовать? (ответы детей)

 - Поднимите руку те, кто пробовал сам делать булочки? Кто вам помогал? (ответы детей)

а) - Существует великое множество способов приготовления булочек. Булочки бывают круглые и квадратные, прямоугольные и овальные, в форме ромба и сердечка, в форме скрипичного ключа. Их можно украшать изюмом, фруктами, орехами, крошкой кокоса. Добавить варенье и всевозможные крема. Если проявить фантазию и смекалку, получится самая красивая, необычная и очень полезная булочка.

- Как вы думаете, какой «путь» делает булочка прежде, чем попасть к вам домой? Что вы знаете о труде хлеборобов, пекарей, кулинаров? Как нужно относиться к хлебу и хлебобулочным изделиям?

 б) - Сегодня мы с вами попробуем приготовить булочки из солёного теста. На уроке трудового обучения мы познакомились с приёмами изготовления булочек: «жгутик», «косичка», «розочка» и др.

в) - Повторим технику безопасности при работе с солёным тестом.

**- Тесто нельзя пробовать.**

**- Необходимо пользоваться специальными инструментами: стеками, кисточками, пуговицами, формочками для теста и др.**

**-Иметь индивидуальную салфетку для рук.**

**- Готовую поделку поместить на одноразовую тарелку.**

 г) Практическая работа.(15 -20 минут)

 - Ребята, сейчас каждый из вас на 15 минут превратится в кулинара. Проявите фантазию, подумайте и изготовьте свою булочку из солёного теста. Придумайте название своему «кулинарному шедевру». Не забывайте, что готовую поделку необходимо красиво разместить на одноразовой тарелочке, используйте салфетки.

**7. Выставка работ.**

- Я вижу, что ваши булочки готовы. Но на этом процесс приготовления булочек не закончен. Их необходимо испечь. Скажите, где в старину выпекали булочки? ( в русской печке)

- Сегодня, как и много – много лет назад ,ващи булочки мы поместим в русскую печь .( Ребята помещают свои поделки в импровизированную русскую печь, рассматривают получившиеся булочки и хором говорят: «По коробу поскребли, по сусекам помели, ну – ка ,печка, испеки!»)

- Печка, конечно же, исполнит вашу просьбу. На следующем уроке мы продолжим работу. Солёное тесто застынет. Булочки можно расписать акварельными красками или гуашью.

**8.Итог урока.**

-Как называется приём пищи после обеда? (полдник)

- Что можно есть на полдник? (кисломолочные напитки, соки и хлебобулочные изделия)

- можно ли обойтись без полдника? (нет, т.к. необходимо соблюдать режим приёма пищи)

-Что понравилось на уроке больше всего? (ответы детей)

**9.Домашнее задание.**

 Подобрать рисунки, иллюстрации, стихи, загадки о хлебобулочных изделиях, выполнить задание №2 на с. 41

**МБОУ СОШ №33**

Мокроусова Надежда Алексеевна

2 класс

**Тема:** «Полдник. Время есть булочки»

**Внеклассное мероприятие**

**Цели :**

1) Познакомить с новым термином – «полдник», временем

приёма полдника, меню полдника.

 2)Изучить правила работы с солёным тестом, приёмами

 изготовления булочек из солёного теста.

 3)Воспитывать культуру приёма пищи.

 4) Дать понятие о важности и необходимости регулярного

 питания.

**Оборудование:**

учебник – тетрадь «Разговор о правильном питании», солёное тесто, инструменты для работы с соленым тестом (стеки, пуговицы, кисточки и

 др.), салфетки, одноразовая посуда, формочки для изготовления печенья, изюм, мак, кокосовая стружка.