

Занятие по курсу «Разговор о правильном питании»
«Что нужно есть в разное время года ». 3 класс.

Задачи:

1. Сформировать представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
2. Познакомить с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний периоды, расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков;
3. Познакомить с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов;
4. Расширить представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

Ход занятия.

1. Вступительное слово.

- Приветствие; распределение учащихся по группам (2 группы по 6 человек).

- Сегодня мы будем с вами говорить о... впрочем, я думаю, вы сами сможете назвать тему нашего урока.

- На экране вы видите высказывание древнегреческого философа Сократа. Прочитайте его и попробуйте определить тему нашего занятия:

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Высказывания детей.

2. Основная часть.

- Вы правы, мы будем говорить о питании.

- А что мы с вами можем найти интересного по теме «Питание»?

Высказывания детей.

- Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

- Тема питания давно волнует народ а как народ высказывает свои мысли, через что?

Через пословицы и поговорки.

- Позвольте предоставить слово нашему мудрецу (подготовленный ученик читает пословицы о питании). Он вам прочитает пословицы, ваша задача группой выбрать одну и объяснить её.

Можно предложить найти самому пословицы и поговорки, а можно предложить данные пословицы.

Народная мудрость.

Какова еда и питье – таково и житье.

Есть правильно – и лекарство ненадобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Гречневая каша – матушка наша, хлеб – кормилица.
Лук – от семи недуг.
Лук да баня все правят.
Морковь прибавляет кровь.
Где пиры да чай, там и немочи.
Через рот сто болезней входит.
Самые точные часы – желудок.
Не ложись сытым – встанешь здоровым.
Ешь до сыта, а делай до поту.
Кто жаден до еды, тот дойдет до беды.
Поешь рыбки – будут ноги прытки.
Спеши на работе, а не за едой.
Много есть – невелика честь.
Хорошо прожухешь – сладко проглотишь.

Дети работают в группах. Представляют выполненную работу.

Дорогие ребята, скажите, отличается ли питание человека в разное время года?

Обсуждение в группах. Ответы ребят.

Рассказ учителя:

Так, в холодное время года повышаются энергозатраты организма. Он нуждается в дополнительном количестве тепловой энергии, которая позволяла бы адаптироваться к низкой внешней температуре. Естественным ценным источником такой энергии являются жиры, при окислении которых выделяется тепло. Вот почему зимой мы с большой охотой едим продукты с высоким содержанием жира — жирное мясо, сало, копчености, масло. Количество их в рационе обязательно должно в этот период повышаться, что обусловлено естественными потребностями организма. Не случайно рацион питания народов живущих там, где преобладают низкие температуры, отличается обилием жирных высококалорийных блюд.

Зимой наше ежедневное меню в основном представлено горячими блюдами. Они обеспечивают своего рода двойной подогрев — химический — за счет окисления содержащегося в них жира, и механический — за счет собственной высокой температуры.

Летом, при высоких температурах необходимость в «пищевом подогреве» отпадает. Поэтому в летнем меню присутствуют, главным образом, низкокалорийные блюда. Увеличивается количество холодных блюд.

Мои помощницы нам сейчас это докажут.

2 девочки, готовят сообщения о блюдах, которые кушают зимой и летом.

Дополнительный материал.

У жителей Средней Азии во время жары принято пить горячий чай. Считается, что при высоких температурах он лучше утоляет жажду, чем холодные напитки.

Тюря — блюдо русской и белорусской кухни, которую было принято есть в жаркую погоду. Основой в тюре является квас. В него добавляется черный хлеб, соль, редька.

Холодник — холодное блюдо белорусской кухни и кухни жителей западной части России. По своему составу и принципу приготовления очень напоминает окрошку.

Игра «Приготовь блюдо».

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

Борщ. Гречневая каша. Уха.

Продукты:

вода, молоко, чай, мясо, рыба;

картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис, зелень, сухофрукты, свежая ягода.

соль, сахар;

майонез, сметана.

макаронны, рис, пшено, гречка;

масло растительное, масло сливочное.

Обсуждение в группах. Ответы ребят

- Летом есть возможность включать в меню большое количество высоковитаминизированных продуктов, прежде всего овощей и фруктов. Благодаря этому человек сможет сохранить и укрепить свое здоровье.

Игра «Кроссворд»

Ребята самостоятельно отгадывают, затем при помощи загадок идёт проверка.

Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

растут,

Подожду, когда Матрёшка

фрукты

Упадёт сама в траву. (Яблоко)

(Банан)

Огурцы они как будто
Только связками

И на завтрак эти

Обезьянам подают.

Синий мундир, белая подкладка,

сладкий хорош и пригож,

В середине - сладко. (Слива)

Этот плод

На толстую бабу по

форме похож. (Груша)

Отгадать не очень просто -
садах,
Вот такой я фруктик знаю -
нас,
Речь идет не о кокосе,
лесах
Не о груше, не о сливе, -
(Ананас)

Ни в полях и ни в

Ни у вас и ни у

А в тропических

Вырастает ...

Птица есть еще такая,
Называют так же - ... (Киви)

По вертикали:

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Когда чистишь – слезы льешь. (Лук)
полмешка. (Капуста)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, это ... (Кабачок)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ... (Свекла)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь. (Репка)

- Во время жары организм теряет большое количество влаги. Вместе с потом из организма уходят и минеральные вещества.. Увеличивается количество питья. необходимого человеку. Однако слишком большое количество употребляемой жидкости нежелательно, поскольку избыток воды является нагрузкой для организма. Для того чтобы утолить жажду, часто достаточно прополоскать рот или сделать небольшой глоток. Помогает также кусочек лимона, кислого леденца.

- Одним из наиболее распространенных и полезных напитков. который можно приготовить летом, является морс.

3. Подведение итогов.

4. Домашнее задание: очень полезный и витаминный напиток можно приготовить не только летом но и в преддверии зимних холодов, попробуйте приготовить дома:

Приготовление морса.

Приготовление морса из варенья.

Приготовление свежего сока.

5.Рефлексия.