

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2024 г.
Протокол № 4



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Амнямка»
Ознакомительный уровень.**

Возраст обучающихся: 6 – 15 лет
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Кузнецова Ольга Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Волчанск, 2024

Пояснительная записка.

Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательный процесс по настоящей программе:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Амнямка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Конвенция о правах ребенка
2. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226).
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р.
5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
8. СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Реализация требований санитарных правил на практике, должна

обеспечить здоровьесберегающие условия воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (от 28.09.2020)

СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (от 30.06.2020).

9. Устав МАОУ ДО ДДТ

10. Программа развития МАОУ ДО ДДТ

Направленность (профиль) программы: социально-гуманитарная.

Питание - неотъемлемая составная часть жизни. Зачем нужна пища, знает каждый, о хлебе насущном человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался. Пища восполняет энергию, затраченную человеком на какую — либо работу. Чем тяжелее работа, тем больше энергетического материала необходимо компенсировать. За счет пищи организм в достаточно короткие сроки полностью обновляется. Хорошее рациональное питание (что совершенно не значит сверхизысканное и очень дорогое) предупреждает отклонения в здоровье, возникновение напряженности, агрессивности, просто плохого настроения. Очень важно организовать свой быт так, чтобы еда приносила радость, была полезной, немудреной и аппетитной. Большое значение имеет вид пищи. Пища до приема должна радовать.

Основным условием образовательного процесса является систематизация нравственного отношения к труду, к теоретической и практической созидательной деятельности. Программа рассчитана для детей таким образом, чтобы познакомить их с продуктами, плитой и научить готовить себе еду.

Актуальность программы: Снижение уровня показателей здоровья — актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с

формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Амнямка». Преимущество программы заключается в том, что материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она направлена на активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Содержание программы «Амнямка» отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
- научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
- практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
- вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает развитие учащихся в процессе освоения технологии приготовления блюд, сервировки стола и украшения блюда.

Возраст детей

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6 - 15 лет.

Наполняемость группы от 12 до 15 человек. Дети принимаются в объединение по заявлению родителей (законных представителей).

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа в день. После каждого часа занятий устанавливается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

Объем программы: Общее количество учебных часов, на весь период обучения - 144 часа.

Срок освоения программы: 1 год обучения.

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа.

Уровни общеразвивающей программы: Содержание и материал программы организованы в соответствии с уровнями сложности.

Ознакомительный уровень (1 год обучения) - предполагает изучение общедоступного материала минимальной сложности с практическими заданиями.

Форма обучения - очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Формы обучения: Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии). Фронтальная работа (анкетирование, объяснение, игры, просмотр презентации, физ. минутки, составлении таблиц, экскурсии и др.).

Виды занятий: беседа, рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, деловая игра.

Формы подведения итогов и контроля: устный опрос, тестирование,

анкетирование, практические задания, творческие задания.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Амнямка» реализуется в рамках объединения «Фитнес», куда принимаются все желающие учащиеся 6-15 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
- Научить составлять правильное меню и правильный режим дня.
- Учить правилам этикета как неотъемлемой части общей культуры личности.

Развивающие:

- Развивать творческие способности и кругозор учащихся, их интересы и познавательную деятельность.
- Пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа.
- Формировать у учащихся понимание и сохранение учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

Воспитательные:

- Развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.
- Воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	1	1	Диагностическая
	Вводное занятие, знакомство. Инструктаж по ТБ и ПБ	2	1	1	беседа.
2.	ПИТАНИЕ	18	9	9	
	Тема 2.1 Экскурсия в курятник.	4	2	2	Наблюдение. Беседа Ответ-вопрос.
	Тема 2.2 Питание в семье	2	1	1	Наблюдение. Ответ-вопрос
	Тема 2.3 Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»	2	1	1	Наблюдение. Практическое задание.
	Тема 2.4 Игра «Самые полезные продукты»	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 2.5 Поход по магазинам – выбираем полезные продукты.	4	2	2	Наблюдение. Практическое задание.
	Тема 2.6 Оформление дневника.	2	1	1	Наблюдение. Практическое задание.
	Тема 2.7 Продукты зелёного, жёлтого и красного стола	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
3.	Правила питания.	16	8	8	
	Тема 3.1 Гигиена питания.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 3.2 Работа с дневником правильного питания.	4	2	2	Наблюдение. Практическое задание.

	Тема 3.3 Игра-обсуждение «Законы питания», переедание.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 3.4 Режим питания школьника.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 3.5 Оформление плаката правильного питания.	4	2	2	Наблюдение. Практическое задание.
	Тема 3.7 Тестирование по теме «Режим питания».	2	1	1	Промежуточная аттестация
4.	Кухня	12	6	6	
	Тема 4.1 Экскурсия в столовую.	4	2	2	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 4.2 Кухонная утварь и посуда	2	1	1	
	Тема 4.3 Столовые приборы.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 4.4 Правила кухни.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 4.5 Электроплита, духовой шкаф, микроволновая печь, чайник.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
5.	Завтрак.	10	5	5	
	Тема 5.1 Составление меню.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 5.2 Яйцо.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 5.4 Бутерброды.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 5.4 Оформление дневника питания	4	2	2	Наблюдение. Практическое задание.

6.	Приготовление блюд из яиц и творога.	16	8	8	
	Тема 6.1 Бутерброд из яиц с зеленью и сливочным маслом.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда.
	Тема 6.2 Яичница. Бутерброд из яиц на сковороде.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 6.3 Конкурс «Самый вкусный бутерброд»	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 6.4 Сырники из творога и рисовой муки со сметаной, запеченные в духовке.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 6.5 Чизкейк из творога, сливок, сгущенки и орехов.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 6.6 Салат из свежих помидоров, огурцов и яичной заправки.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 6.6 Салат из яиц, крабовых палочек и плавленого сыра.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 6.7 Салат из творога, фруктов и йогурта.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
7.	Каша – здоровье наше!	14	7	7	

	Тема 7.1 Виды круп, польза, витамины.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 7.2 Правила приготовления круп.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 7.3 Оформление дневника питания	4	2	2	
	Тема 7.4 Экскурсия по магазинам	4	2	2	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
8.	Приготовление каши.	6	3	3	
	Тема 8.1 Каша из геркулеса на молоке в сливочном масле и ягодами.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 8.2 Каша манная на молоке со сгущенкой (повидлом) в сливочном масле.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 8.3 Каша рисовая на молоке в сливочном масле и изюмом.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
9.	Обед.	14	7	7	
	Тема 9.1 «Плох обед, если хлеба нет»	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 9.2 Экскурсия в булочную.	4	2	2	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 9.3 Викторина «Знатоки молока».	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 9.6 Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	4	2	2	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 9.7 Что готовили наши прабабушки?	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
10	Приготовление обеда.	4	2	2	
	Тема 10.1	2	1	1	Наблюдение.

	Приготовление гречки с сосисками и салата «Греческий».				Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 10.2 Приготовление блюда из риса - онигири.	2	1	1	
12.	Напитки. Полезные сладости.	18	9	9	
	Тема 12.1 Чай. Правила заваривания.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 12.2 Фиточай.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 12.3 Какао.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 12.4 Коктейль.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 12.6 Оформление дневника питания	4	2	2	Наблюдение. Практическое задание.
	Тема 12.7 Конкурс «Самый вкусный напиток».	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
	Тема 12.8 Полезные сладости.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 12.9 Приготовление торта из печенья, пряников, фруктов, йогурта и сметаны.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Приготовление блюда. Дегустация.
13.	Сервировка стола. Этикет.	12	6	6	
	Тема 13.1 Игра «Советы Хозяюшки»	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 13.2 Скатерть, тарелки, столовые приборы.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.

	Тема 13. 3 Расстановка блюд. Схема сервировки стола. Идеи.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос. Практическое задание.
	Тема 13.4 Салфетки, декор. Как правильно сложить салфетку? Из чего сделать декор?	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
	Тема 13.5 Конкурс «лучшая салфетка»	2	1	1	Наблюдение. Практическое задание.
	Тема 13.6 Этикет. Правила поведения за столом.	2	1	1	Наблюдение. Беседа. Ответ-вопрос.
14.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	2	1	1	Итоговая аттестация Наблюдение Практическое задание.
	Всего	144	72	72	

Содержание программы.

Программа включает в себя 14 разделов: вводное занятие; питание; правила питания; электроплита, духовка, микроволновая печь, кухонные утварь; завтрак; приготовление блюд из яиц и творога; каша – здоровье наше; приготовление каши; обед; гречка, приготовление блюда из гречки и салата; рис, приготовление блюда из риса, напитки, полезные сладости; сервировка стола, этикет, итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).

Тема 1. Инструктажи по ТБ. Обзор курса.

Знакомство с коллективом, обсуждение плана работы на год. Знакомство с историей питания – наукой нутрициологией. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности и противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Теория. Вводное занятие. Знакомство. Обсуждение плана работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. Правила санитарии и гигиены.

Раздел 2. Питание.

Тема 2.1. Экскурсия в курятник.

Теория. Правила техники безопасности на дороге и в общественном месте. Что появилось на свет первым? Яйцо или курица? История яйца. См. Приложение 4.

Практика:

Выполнение маршрута до назначенного места и обратно, прослушивание рассказа об истории яиц, угощение вареным яичком.

Тема 2.2 Питание в семье

Теория: Из чего состоит наша пища. Что кушают дома? Полезно ли это? Беседа «Здоровая пища в семье». *См. Приложение 5.*

Тема 2.3 Оформление плаката «Любимые продукты и блюда»

Теория: Какое у вас любимое блюдо? Что больше всего нравится в еде? Какие продукты вы любите?

Практика: Выполнение творческого задания, рисование любимых блюд, вырезание аппликаций, работа с клеем, красками, фломастерами, цветными карандашами.

Тема 2.4 Игра «Самые полезные продукты»

Теория: Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. *См. Приложение 6.*

Тема 2.5 Поход по магазинам – выбираем полезные продукты.

Теория: Правила техники безопасности на дороге и в общественном месте. Полезные продукты, где лежат? Как определить срок годности?

Практика: выполнение маршрута и практического задания – набрать в корзину, что полезно, свежее по сроку годности и по виду.

Тема 2.5 Оформление дневника.

Теория: Полезные продукты, составление таблицы.

Практика: Выполнение практического задания, ведение записи в дневнике питания.

Тема 2.5 Продукты зелёного, жёлтого и красного стола

Теория: Какие продукты вы знаете желтого, зеленого и красного цвета? Чтение сказки «Приятного аппетита!» Иржина Стреньова. Обсуждение сказки. Зачем человеку нужно есть? Рассказ о белках, жирах, углеводах, витаминах, питательных веществах, содержащихся в продуктах.

Практика: Выполнение практического задания, распределить продукты по цветам и вклеить в таблицу. Распределить питательные вещества. *Приложение 7.*

Раздел 3. Правила питания.

Тема 3.1 Гигиена питания.

Теория: Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Рассказ о правильном мытье рук, чистке зубов, уходом за телом и внешним видом, о правилах гигиены питания. *Приложение 8.*

Практика: выполнение творческого задания - рисунка по гигиене.

Тема 3.2 Работа с дневником правильного питания.

Теория: Правила по гигиене школьника и гигиене питания.

Практика: Выполнение записи в дневник питания о личной гигиене, гигиене питания.

Тема 3.3 Игра-обсуждение «Законы питания», переедание.

Теория: Прослушивание стихотворение К.И. Чуковского «Барабек»

Обсуждение стихотворения. Почему заболел живот у героя стихотворения К.И. Чуковского «Барабек»? Чем опасно переедание? Что делать, чтобы не переедать?

Практика: выполнение практического задания в парах: составление правил правильного питания. *См. Приложение 9.*

Тема 3.4 Режим питания школьника.

Теория: Соблюдение режима дня. Что это такое? Зачем нужен режим дня?

Практика: Составление режима дня. Работа детей с циферблатами часов: показать время завтрака, обеда, ужина. Работа с памяткой «Типовой режим питания школьников». Работа с пословицами. *См. Приложение 10.*

Тема 3.5 Оформление плаката правильного питания.

Теория: Правильное питание. Что это?

Практика: Выполнение творческого задания. Оформление плаката правильного питания с использованием красок, цветных карандашей, аппликаций, клея и ножниц.

Тема 3.7 Тестирование по теме «Правильное питания».

Теория: Вопросы теста, обсуждение теста. *См. в Приложении 3.*

Практика: выполнение практических заданий в тесте.

Раздел 4. Кухня.

Тема 4.1 Экскурсия в столовую.

Теория: Правила техники безопасности на дороге и в общественном месте.

Где и как готовят пищу для детей, для взрослых людей? *См. Приложение 4.*

Практика: Выполнение маршрута до назначенного места и обратно, прослушивание рассказа о столовой, чаепитие в столовой.

Тема 4.2 Кухонная утварь и посуда.

Теория: Кухня – это самое популярное место в любом доме. Во многих семьях это помещение служит не только для приготовления и приема пищи, но и является местом сбора родных и близких людей для совместного времяпровождения. Интерьер кухни. Оснащение кухни электрическими приборами. Кухонная утварь и посуда. *См. Приложение 11.*

Практика: выполнение практического задания – распределить посуду и прочую кухонную утварь по своим местам.

Тема 4.3 Столовые приборы.

Теория: Что относится к столовым приборам? Их форма и размер, предназначение. Работа с ножом. Правила пользования столовыми приборами. Чистота. Мытье посуды.

Практика: выполнение практического задания – мытье кружки, тарелки, ложки. *См. Приложение 11.*

Тема 4.4 Правила кухни.

Теория: Инструктаж по правилам безопасного поведения на кухне. Работа с горячей посудой и жидкостью. Требования безопасности.

Практика: выполнение практических заданий – игры «Не обожгись» – надеть прихватку, когда нужно снять с плиты кастрюлю, достать противень из духовки и т.д. *См. Приложение 11.*

Тема 4.5 Электроплита, духовой шкаф, микроволновая печь, чайник.

Теория: История микроволновой печи. Правила пользования плитой,

духовым шкафом, микроволновой печью, чайником.

Практика: выполнение практического задания - включение и выключение электроприборов на кухне. *См. Приложение 11.*

Раздел 5. Завтрак.

Теория: Зачем нужно завтракать? Какая польза для организма? Что можно приготовить себе на завтрак?

Практика: Составление меню на завтрак. *См. Приложение 12.*

Тема 5.2 Яйцо.

Теория: История яиц. Польза, витамины. Сколько можно съесть в день? Как определить плохое яйцо? Блюда из яиц. Время варки, правила приготовления. Условия хранения. Возбудители инфекций на скорлупе.

Практика: выполнение практического задания: игры–эстафеты командами: донести до дома яйцо, не уронив, докатить яйцо и т.д.! *См. приложение 13.*

Тема 5.4 Бутерброды.

Теория: Из чего сделать вкусный и полезный бутерброд? Просмотр рецептов и иллюстраций.

Практика: выполнение практического задания. *См. Приложение 13.*

Тема 5.4 Оформление дневника питания.

Теория: Меню школьника, польза яиц, время варки яиц, количество яиц в день.

Практика: внесение записей в дневник питания о завтраке, составленном меню, пользе яиц, время варки яиц, бутербродах.

Раздел 6: Приготовление блюд из яиц и творога.

Тема 6.1 Бутерброд из яиц с зеленью и сливочным маслом.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление блюда из яиц и хлеба, дегустация. *См. Приложение 15.*

Тема 6.2 Яичница. Бутерброд из яиц на сковороде.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление яичницы и бутерброда на сковороде. См. Приложение15.

Тема 6.3 Конкурс «Самый вкусный бутерброд».

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление бутерброда, дегустация.

Тема 6.4 Сырники из творога и рисовой муки со сметаной, запеченные в духовке.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление сырников из творога и рисовой муки со сметаной, запеченных в духовке. См. Приложение15.

Тема 6.5 Чизкейк из творога, сливок, сгущенки и орехов.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление чизкейка из творога, сливок, сгущенки и орехов. См. Приложение15.

Тема 6.6 Салат из яиц, крабовых палочек и плавленого сыра.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление салата из яиц, крабовых палочек, кукурузы с зеленью, салата из яиц и плавленого сыра. См. Приложение15.

Тема 6.7 Салат из творога, фруктов и йогурта.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление салата из творога, фруктов и йогурта. См. Приложение15.

Раздел 7: Каша – здоровье наше!

Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные

продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Тема 7.1 Виды круп, польза, витамины.

Теория: Из чего варят кашу? Разнообразие каш для завтрака. Польза, витамины. Игры на определение крупы и отгадывание сказок про каши.

Практика: определить крупу в стаканчике. *См. Приложение 16.*

Тема 7.2 Правила приготовления круп.

Теория: Правила приготовления круп, сколько нужно варить по времени, сколько добавлять воды.

Практика: выполнение практического задания. *См. Приложение 16.*

Тема 7.3 Оформление дневника питания.

Теория: виды круп, польза, витамины, время готовки, пропорции.

Практика: запись в дневник питания виды круп, польза, витамины, время готовки, пропорции.

Тема 7.6 Экскурсия по магазинам.

Теория: Инструктаж о нахождении в общественном месте, правила поведения на дороге. Как правильно выбрать крупу? Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Практика: посещение магазина, выбор продуктов для приготовления каши, цена-качество.

Раздел 8: Приготовление каши.

Тема 8.1 Каша из геркулеса на молоке в сливочном масле и ягодами.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление каши из геркулеса на молоке в сливочном масле и ягодами. *См. Приложение 17.*

Тема 8.2 Каша манная на молоке со сгущенкой (повидлом) в сливочном масле.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление каши. *См. Приложение 17.*

Тема 8.3 Каша рисовая на молоке в сливочном масле и изюмом.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление каши. *См. Приложение 17.*

Раздел 8: Обед.

Тема 9.1 «Плох обед, если хлеба нет».

Теория: рассказ об обеде, чтение пословиц о хлебе, игра «Угадайка», чтение письма Зелибоба, обсуждение.

Практика: выполнение практического задания-игры: распределить блюда по составу ингредиентов. *См. Приложение 18.*

Тема 9.2 Экскурсия в булочную.

Теория: Инструктаж о нахождении в общественном месте, правила поведения на дороге, виды продуктов из муки, выпечки.

Практика: посещение булочной.

Тема 9.3 Викторина «Знатоки молока».

Теория: Молоко, молочнокислые продукты. В чем их польза? Какие витамины содержат? Разгадка загадок.

Практика: стихи о молоке, рассказ о пользе молока каждым участником, сценка детей (корова, кефир, витаминки, лактобактерии, молоко, простакваша...).

Тема 9.6 Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»

Теория: Изготовление поделок, рисунка из природных материалов, продуктов питания (крупы, макаронные изделия, пластилин, бумага...)

Практика: выполнение практического задания – поделки. *См. Приложение 20.*

Тема 9.7 Что готовили наши прабабушки.

Теория: Русские блюда, традиции, пословицы.

Практика: поиск пословиц о русской еде, игра по нахождению второй половинки пословицы. *См. Приложение 21.*

Раздел 10: Приготовление обеда.

Тема 10.1 Приготовление гречки с сосисками и салата из свежих овощей.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление гречки с сосисками и салата из свежих овощей, дегустация. *См. Приложение 22.*

Тема 10.2 Приготовление блюда из риса - онигири.

Теория: Инструктаж, правила кухни, правила пользования столовыми приборами.

Практика: приготовление онигири, дегустация. *См. Приложение 22.*

Раздел 12: Напитки. Полезные сладости.

Тема 12.1 Чай.

Теория: Виды чая (черный, зеленый, фиточай). Правила заваривания.

Требования к чаю. Рецепты приготовления чая. Загадки про чай. Правила безопасной работы с кипятком. Санитарно - гигиенические требования при работе на кухне.

Практика: работа с карточками, работа небольшими группами по завариванию чая. Дегустация. *См. Приложение 23.*

Тема 12.2 Фиточай.

Теория: Понятие «Фитотерапия», «Фиточай». Виды фиточая. Повседневные, фруктовые, цветочные, смешанные, профилактические, лечебные.

Полезные свойства трав. Правила сушки лекарственных растений. Иван чай. Польза. Технология сбора. Правила заваривания. Требования к чаю. Рецепты приготовления чая. Правила безопасной работы с кипятком. Санитарно - гигиенические требования при работе на кухне.

Практика: Работа небольшими группами по завариванию чая. Дегустация. *См. Приложение 25.*

Тема 12.3 Какао.

Теория: Из чего сделать какао? Правила приготовления. Правила безопасной работы с кипятком. Санитарно - гигиенические требования при работе на кухне.

Практика: работа небольшими группами по приготовлению какао. Дегустация. *См. Приложение 26.*

Тема 12.5 Коктейль.

Теория: Из чего сделать коктейль? Виды. Правила приготовления. Правила безопасной работы с кипятком. Санитарно - гигиенические требования при работе на кухне.

Практика: работа небольшими группами по приготовлению какао. Дегустация. *См. Приложение 26.*

Тема 12.6 Оформление дневника питания.

Теория: Занесение записи в дневник питания о чае, фиточае, правилах заваривания чая, пользе трав, иван –чае, как приготовить какао и коктейль.

Практика: практическая работа с дневником питания.

Тема 12.7 Конкурс «Самый вкусный напиток».

Теория: Поход в магазин за необходимыми продуктами. Инструктаж о нахождении в общественном месте, правила поведения на дороге. Правила безопасной работы с кипятком. Санитарно - гигиенические требования при работе на кухне.

Практика: Приготовление напитков. Дегустация.

Тема 12.8 Полезные сладости.

Теория:

Практика:

Тема 12.9 Приготовление торта из печенья, пряников, фруктов, йогурта и сметаны.

Теория:

Практика:

Раздел 3. Этикет (30 ч.)

Теория: Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как

питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.

Практика: практическая сервировка стола, выполнение творческих заданий.

Раздел 4. Рацион питания (20 ч.)

Теория: Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлебнет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Практика: составление меню, выполнение творческих заданий.

Раздел 5. Из истории русской кухни(17 ч.)

Теория: Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России?

Практика: разработка и написание тематического проекта.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- 1) Учащиеся получают знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.
- 2) Научатся составлять правильное меню и правильный режим дня.
- 3) Научатся правилам этикета как неотъемлемой части общей культуры личности.

Личностные:

- 1) Формирование у детей осознанного отношения к ценности собственного здоровья.
- 2) Развитие творческих способностей и кругозора учащихся, их интересов и познавательную деятельность.
- 3) Пробуждение интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории питания своего народа и традициях других народов.

Метапредметные:

- 1) Формирование у учащихся понимания и сохранения учебной задачи, умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- 2) Развитие коммуникативных навыков у учащихся и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: учебный кабинет оформлен и оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающего, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

Информационно-методическое обеспечение:

- **дидактические материалы:** методические разработки, тетради на печатной основе, канцелярские принадлежности.
- **наглядные материалы.**

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляют учителя начальных классов. Реализовывать программу может учитель, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с учащимися.

2.3. Формы аттестации/контроля

Виды контроля:

- **входной контроль:** проводится в начале учебного года в форме анкетирования.
- **промежуточный контроль:** проводится в форме анкетирования, тестирования.
- **итоговый контроль:** проводится в форме тестирования.

3.Список литературы

Литература для педагога

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004;
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
- 3.
4. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
5. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
6. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. М.: «Линка-ПРЕСС» – 1999г.
7. Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
8. Методическое пособие для учителя «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
9. Комплект плакатов «Что полезно есть», «Как правильно есть».
10. Плешаков А. Мир вокруг нас. 3класс. Часть1. М.: «Просвещение» 2012г.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005
12. Детская и подростковая психотерапия/ под ред. Е.В. Филипповой. – 2016.
13. Психиатрия детского возраста. Психопатология развития/ Д.Н. Исаев. – 2013.

14. Нервная анорексия и нервная булимия у детей и подростков: диагностика и лечение/ В.П. Медведев, Т.Д. Лоскучерявая// Российский семейный врач. – 2013. – №1.
15. Расстройства пищевого поведения у детей и подростков/ Е.Е. Балакирева// Редколлегия журнала «Психиатрия». – 2013.

Литература для учащихся

1. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015
2. Рабочая тетрадь для школьников «Две недели в лагере здоровья» М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова, М., ОЛМА Медиа Групп, 2015

Использованные электронные ресурсы:

1. <http://www.maam.ru/detskijsad/-valeologicheskie-skazki-v-ramkah-proekta-po-zdorovesberezeniyu-kto-my-kakie-my.html> Валеологические сказки в рамках проекта по здоровьесбережению: кто мы, какие мы.

Входной тест

1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:
а) вкусные продукты; б) полезные продукты; в) продукты растительного происхождения; г) продукты животного происхождения.

2. Полезно есть:
а) сладости; б) крупы; в) колбасы; г) рыбу; д) молочные продукты; е) овощи и фрукты.

3. Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:
а) мыть руки перед едой; б) разговаривать во время приёма пищи; в) на завтрак полезно есть каши; г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4. Что бы ты съел на обед:
а) борщ; б) салат «Оливье»; в) копчёное мясо; г) компот; д) пюре с котлетой; е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:
а) творог; б) сосиску; в) омлет; г) жареную курицу; д) простоквашу; е) запеканку; ж) щи. з) пельмени.

6. Весной очень полезно есть:
а) мясо; б) рыбу; в) молочные продукты; г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:
а) 2-4 стакана; б) 1-3 стакана; в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:
а) мясо; б) молочные продукты; в) фрукты и овощи; г) рыбу

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:
а) жирное мясо; б) рыбу; в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:
а) кусочек шоколада; б) бутерброд.

2.

Итоговая диагностика

Задание: подчеркните высказывание, с которым вы согласны.

Если встретится _____ нужно вписать слово.

1. Я с удовольствием ем дома.
2. Из молочных продуктов мне нравится _____.
3. Я регулярно кушаю.
4. Я редко все съедаю.
5. Я всегда мою руки перед едой.
6. Я иногда мою руки перед едой.
7. Я сам мою руки перед едой.
8. Мама моет фрукты перед употреблением.
9. Меня не надо уговаривать кушать.
10. Во время еды я не тороплюсь.
11. Во время еды я стараюсь есть быстро.
12. После ужина моя тарелка пуста.
13. После ужина мама не понимает: «Ел я или нет?»
14. За день я могу съесть много конфет.
15. Мама часто готовит кашу _____.
16. Мама каши почти не готовит.
17. Я люблю пить _____.
18. Мои любимые блюда: _____

Анкеты для промежуточной аттестации.

Анкета 1.

Анкета для учащихся: «Завтракал ли ты?»

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Какой напиток ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?

Анкета 2.

1. Как ты считаешь, что нужно делать для того, чтобы вырасти сильным, здоровым и крепким
2. Какие продукты или блюда ты любишь больше всего.
3. Назови 5 - 7 своих любимых продуктов.
4. Как ты считаешь, сколько раз в день нужно есть?
5. Какие основные приемы пищи ты знаешь?
6. Что бы ты посоветовал сделать своему однокласснику после обеда?
Побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры, поиграть в спокойные игры почитать, порисовать, позаниматься спортом, потанцевать.
7. Как ты считаешь, что лучше выпить, если хочется утолить жажду? Ты можешь выбрать один или несколько напитков, но не больше трех: обычная негазированная вода, молоко, кефир, какао, сок, кисель, сладкая газированная вода, морс, минеральная вода.
16. Как ты считаешь, какие продукты лучше взять с собой в школу, чтобы перекусить на перемене? Ты можешь выбрать один или несколько продуктов, но не больше трех: фрукты, орехи, бутерброды, чипсы, шоколад/конфеты, булочки/пирожки, печенье/сушки/пряники/вафли, другие сладости, другое.

Яйца — древнейший продукт питания.

История употребления яиц началась с банального воровства, в условиях Неолита, когда наши предки похищали яйца диких птиц, обеспечивая себе повсеместный и легкодоступный источник калорий.

В какой-то момент они осознали, что, забирая яйца у птиц, провоцировали их на большую «производительность», продлевая естественный сезон откладки яиц. Так постепенно в головах неолитических людей зрела идея одомашнивания птиц.

Тысячи лет спустя, когда процесс одомашнивания осуществился, перед людьми встал выбор между убийством птиц ради мяса, либо содержание их для долгосрочной перспективы всегда иметь запас яиц.

Чаще всего выбор делался в пользу последнего, так и зародилась универсальная для всех культур питания привычка – содержать домашнюю птицу и есть их яйца.

Яйца лесной птицы, предшественницы современной домашней курицы, вероятно, употреблялись в пищу еще в 7500 году до н. э. в Южной и Юго-Восточной Азии.

Египта яйца достигли вероятнее всего в 1500 гг. до н.э. Археологи обнаружили самые ранние следы употребления яиц в гробницах древних финикийцев, чьи города-государства, Тир и Сидон, процветали вдоль средиземноморья на территории современных Сирии, Ливана и Израиля. Финикийцы, как и персы, римляне и греки ели страусиные яйца, скорлупу которых замысловато украшали и помещали в гробницы в качестве погребального инвентаря.

Известно, что китайцы ели голубиные яйца, а древние египтяне – яйца самых разнообразных птиц, включая уток, гусей, перепелов и даже пеликанов.

На рубеже второго тысячелетия впервые была записана важная для кулинарии особенность яиц, состоящая в том, что яйца прекрасно связывают все ингредиенты воедино в выпечке. Древнеегипетские списки продуктов упоминают 40 различных видов хлеба и выпечки, некоторые из которых предполагают использование яиц.

Римский период

Позднее римляне нашли яйцам применение в широком спектре рецептов. Правда, куриным яйцам они предпочитали павлиньи, которые использовались в разнообразной выпечке.

Многие блюда из яиц, которые мы любим сейчас, берут свое начало в древнем Риме, включая омлеты, яичные тарты и вареные яйца.

Сборник рецептов, опубликованных в 4-5 веке н. э., приписываемых Марку Гавию Апиций, римский гурман 1 века н. э., содержал первый известный рецепт печеного заварного крема, в котором поварам предписывалось взбивать молоко, мед и яйца и готовить смесь в глиняной посуде на слабом огне.

Яйца использовали и в качестве загустителя соусов и рагу и как самостоятельные блюда, например, яйца всмятку в соусе из кедровых орешков и вареные яйца, подававшиеся с анчоусами и рутой (душистая травка, использовавшаяся в качестве приправы).

Рассказ о столовой

Столовая полностью укомплектована необходимой посудой. Ее чистоте уделяется повышенное внимание. Мытье и дезинфекция производятся с соблюдением всех норм санитарно-гигиенического режима, используются средства дезинфекции. Моющие средства в достаточном количестве. Перед входом в столовую организовано специальное место для мытья рук. Персонал столовой всегда встречает людей доброжелательно. В обязанности работников пищеблока входит соблюдение всех санитарно-гигиенических норм. Повара имеют профессиональное образование. Все работники имеют спецодежду.

В обеденном зале имеется меню, в котором указаны наименования блюд, подаваемых на завтрак и обед. Меню составлено в соответствии с нормами выделенных продуктов, разнообразно.

Здоровая пища для всей семьи

1. Беседа по теме

Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- что значит умеренность?

Сократу принадлежат умные слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть. Переесть очень вредно, Желудок и кишечник не успевают всё переваривать.

- Что значит разнообразие?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, греча, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, орехи, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы понимаете пословицу «Овощи – кладовая здоровья». Придумайте загадки о овощах и фруктах.

- Подумайте, можно ли приготовить обед из трёх блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

2. Анализ ситуации

Чтение и обсуждение стихотворения Маршака «Про девочку, которая плохо кушала».

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Валюшка.

Бабушка от радостей накопила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут метким, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно.

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда.

Остальное все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт.

Если будет кушать варя лишь конфеты и компот?

3.Игра «Угадай – ка»

Молоко такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг - другой молочный продукт и т.д. Название одного и того же продукта нельзя называть дважды. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

Вспомнить же некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет тест на доске.

1. Если молоко оставить на сутки в тёплом месте, оно прокиснет и образуется ...
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета...

- 1.
2. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...
3. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится...

1. Это интересно

Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* «жизнь» с «амин» получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600 грамм овощей и фруктов.

1. Доктор Здоровая Пища даёт нам советы
 - Воздерживайтесь от жирной пищи.
 - Остерегайтесь очень острого и солёного.
 - Сладостей 1000, а здоровье одно.

- Овощи и фрукты - полезные продукты.

1. Оздоровительная минутка

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями к друг другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 10-15 секунд). Опустите руки и расслабьте.

1. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Рыба, чипсы, кефир, пепси, геркулес, фанта, подсолнечное масло, Жирное мясо, морковь, торты, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколадные конфеты.

Отгадайте загадку

Если б зубы не болели,

Щёки дружно не краснели,

Если б мама разрешила, много-много их купила

В ярких фантиках цветных

И в бумажных, золотых,

То наш завтрак и обед

Состоял бы из ... (конфет)

1. Практическое задание «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

Нарисуйте продукты полезные для здоровья.

1. Золотые правила питания

- Главное не переedayте.
- Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

1. Итог занятия

- Какую пищу любят в стране Здоровячков и как ведут себя в школьной столовой

Самые полезные продукты

Ход занятия:

Педагог: Здравствуйте, ребята! Такими словами мы приветствуем друг друга при встрече. А что они обозначают? (*Выслушать ответы детей.*)

— Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, здоровья, добра и радости. Здравствуйте – это, значит, будьте здоровы. А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? (*Выслушать ответы детей.*) Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с

ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

Раздаётся стук в дверь. Заносят посылку.

Педагог: дети, нам принесли посылку, от кого же это может быть? Тут и фотография чья-то! (*Карлсон*) Давайте её откроем! Карлсон передал нам волшебную коробочку и просил показать вам. (*Достаю из коробки сюжетные картинки, на которых изображены дети — умываются, чистят зубы, занимаются спортом, утренней зарядкой, кушают кашу и пьют молоко и т.д. Предлагаю посмотреть их и рассказать, что на них изображено. Задаю вопросы по сюжету картинок. Уточняю ответы детей.*)

А что такое здоровье? Что значит быть здоровым?

(*не болеть, быть всегда в хорошем настроении*). Кто из вас хочет быть здоровым? Мы с вами, ребята, уже нашли некоторые секреты здоровья. Вы вспомните их, если отгадаете загадки:

Этот распорядок дня

Был написан для меня.

Никуда не опоздаю,

Ведь его я соблюдаю.

(Режим дня)

Чтобы быть здоровым с детства

И уж взрослым не хворать.

Нужно каждым утром ранним

упражнения прописать.

Нужно встать, присесть, нагнуться,

Вновь нагнуться, подтянуться.

Пробежаться вокруг дома.

Это всем для вас знакомо?

Будет всё у вас в порядке,

Если помнить о ...!

(Зарядке)

Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно. (Вода)
Ты весь мир обогреваешь
И усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце,
А зовут тебя все ...(солнце)
Мы его не замечаем,
Мы о нём не говорим.
Просто мы его вдыхаем –
Он ведь нам необходим...(Воздух)
Болеет мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...

(Спорт)

Педагог: Сегодняшняя тема нашего разговора для вас не новая, но очень интересная.

Как вы думаете, зачем человеку пища? (*Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности*). У каждого из вас есть любимые блюда. Назовите их. Почему вы их любите (*потому, что они вкусные*). Вся ли еда - здоровая еда? Что значит здоровая еда? (*та еда, которая приносит пользу*).

В продуктах питания содержатся много белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Культура еды, правила еды закладываются ещё в детстве. И о здоровье взрослого человека можно судить по тому, как он питался в детстве.

Послушайте стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:

*Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
– Кушай, Варечка, скорей, будешь крепче, здоровей,
Вырастешь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.*

– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Валя носик - есть она не хочет.
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,
Остальные все продукты - ерунда!
Расскажите, дети Варя, что же с ней произойдёт,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?
– Чему учит нас автор стихотворения? Чтобы правильно питаться,
необходимо выполнять некоторые условия.
Воспитатель: Поиграем в игру?
Я вам буду сейчас называть правила, и если вы согласны со мной, то
хлопаете в ладоши. Если не согласны - топаете ногами.

Д/игра «Да, нет»

*Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
Есть нужно в любое время, даже ночью.
Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
Ложку надо держать двумя руками.
Во время еды нельзя разговаривать.
Пищу нужно глотать не жуя.
За день можно съесть гору конфет.
Во время еды нужно торопиться.
Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? (чтобы пища
хорошо усваивалась и приносила пользу).*

Динамическая пауза (под музыку)

*Чтоб получше нам размяться,
Будем глубже наклоняться.
Наклоняемся вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вперёд и назад.)
Вот ещё одно задание —
Выполняем приседанья.
Не ленитесь присесть!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Мы шагаем дружно, бодро,
Нынче быть здоровым модно. (Ходьба на месте.)
И попрыгаем легко. (Прыжки)*

И подышим глубоко (Вдох через нос, выдох через рот)

Педагог: Какие продукты питания особенно богаты витаминами? (фрукты, овощи) Слово «*витамин*» придумал американский учёный биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «*амин*», находящееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «*вита*» (жизнь) с «*амин*», получилось слово «*витамин*». Витаминов много — но самые главные для нашего организма — это АВС.

Игра. «Вершки и корешки».

А все ли из вас знают, что нужно есть из овощей, фруктов. Давайте проверим. Если едим подземные части — надо присесть, если то, что растёт на земле — встать и поднять руки.

Педагог показывает муляжи овощей, фруктов, перечисляет их, а дети играют (приседают, встают и поднимают руки).

Педагог: а теперь, давайте все вместе составим для себя и своей семьи список полезных и неполезных продуктов, заполним таблицу. (*Напротив каждого продукта, если вы считаете, что это «злой» продукт, поставьте знак «-», а если полезный — знак «+».*)

Педагог: Молодцы! А теперь давайте проверим. Какие продукты в Педагог: исключите из своего рациона питания? (*Выслушать ответы детей*). Мы сегодня говорили с вами о пользе овощей и фруктов, богатых витаминами. Они помогают вам расти здоровыми, сильными и крепкими .

Педагог: Ребята, чтобы расти здоровыми, сильными и крепкими,

Вам совет даю один, чтобы скушать витамин

Ешьте овощи и фрукты.

Уважайте все продукты!

Рефлексия.

Педагог: — Ребята, вам понравилось наше занятие?

— Что вы узнали нового на занятии?

— Чему научились?

— Какие бывают продукты?

— Какую пищу мы теперь будем употреблять?

— Как нужно правильно питаться, чтобы быть здоровыми?

— Что нового вы узнали о витаминах?

— Какие витамины вы сегодня узнали?

Продукты «зеленого, красного и желтого стола»

Сказка «Приятного аппетита!» Иржина Стреньова

У одного короля была дочка, которую он обожал больше всего на свете. На завтрак, обед и ужин ей приносили только самые изысканные лакомства. Птичье молоко, марципановый торт, шоколадный пудинг, мармелад, пастила, халва, ананасовый крем, шоколадные конфеты, вафли, клубничное желе, пирожное – вот такое меню примерно было у принцессы. Но почему-то принцесса не была ни румяной, ни весёлой, наоборот, она хирела и чахла на глазах.

- Почему заболела принцесса? *(Ответы детей.)*

- Кто из вас догадался, о чем пойдет наше занятие? *(О правильном питании)*

Организация познавательной деятельности

- Для чего человек должен есть? *(Для того, чтобы ходить, бегать, дышать, играть, работать – в общем, чтобы жить.)*

Ученик 1. Человеку нужно есть,

Чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтоб расти и кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

- Может ли человек обойтись без пищи? *(При длительном голодании человек слабеет, через 2 – 3 дня начнутся «голодные» обмороки, а через 10 – 15 он умрёт.)*

- Какие питательные вещества должны находиться в продуктах питания, чтобы они приносили пользу человеку? *(Ответы детей)*

На доске открываются карточки с правильными ответами.

БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ.

- Всю пищу, которую мы съедаем, наш организм разбирает на части. Вся еда, какая бы сложная она ни была состоит всего из трех главных частей: белков, жиров и углеводов.

Белки – вещества (как кирпичики для строительства дома), нужные для роста и развития организма. Ими богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль. Человек растет до 24-25 лет, пока не заканчивается окончательное окостенение скелета. До 25 лет организму необходимо около 100 гр. белков в сутки. После 25 лет – 50-60 гр.

Жиры – обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, маргарине, сметане. Масла вырабатывают из растений - кукурузы, подсолнечника, сое и др.

Углеводы – главный поставщик энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, макаронах, фруктах.

- Можем ли мы употреблять продукты, содержащие только белки, только жиры, только углеводы?

- Какой вывод вы можем сделать?

Вывод: *все питательные вещества необходимы нашему организму.*

- Послушайте продолжение сказки: Тогда король велел объявить повсюду, что отдаст полкоролевства тому, кто вылечит его дочку. Отовсюду сбежались и съехались лекари, выписывали ей рецептов, но принцессе ничего не помогало. Но, в конце концов нашёлся знающий человек. Он исследовал продукты питания принцессы. Посмотрите на таблицу:

Продукты	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ВИТАМИНЫ				
				А	В1	В2	РР	С
				(мг)	(мг)	(мг)	(мг)	(мг)
Карамель	0,1	0,1	92,1	0	0	0	0	0
Шоколад	6,9	35,7	52,4	0	0,05	0,26	0,5	0
Ирис	3,3	7,5	81,8	0,01	0,02	0,15	0,09	0
Мармелад	0	0,1	77,7	0	0	0	0	0
Пастила	0,5	0	80,4	0	0	0,01	0	0
Халва	12,7	29,9	50,6	0	0	0,2	2,2	0
Вафли	3,2	2,8	80,1	0	0,04	0,04	0,4	0
Пирожное	5,1	18,5	62,6	0,1	0,1	0,05	0,5	0
Торт	4,4	12,4	53,6	0,1	0,12	0,13	0,5	0

- Почему заболела принцесса? (Ответы детей)

- Еще человеку нужны кальций, железо, медь, сера, марганец, цинк, йод и почти все другие вещества, которые есть в природе. А эти вещества могут попасть к нам в организм только с разнообразной, богатой витаминами пищей. Витаминов много в овощах и фруктах.

Что вы знаете о витаминах?

Витамины.

В овощах, фруктах и ягодах много полезного и необходимого для человеческого организма. Главное их “богатство” - витамины.

Витамин С. Это самый важный витамин, он помогает человеку бороться с различными болезнями. Больше всего этого замечательного витамина

содержится в черной смородине, облепихе, лимонах, землянике, яблоках, капусте, луке, петрушке.

Витамин А. Необходим для роста и развития человека. Помогает нам видеть, делает нашу кожу гладкой. Больше всего этого витамина в моркови, облепихе, зелёном луке, помидорах, абрикосах и петрушке.

Витамин В1. Помогает мышцам быть сильными. Улучшает память, поднимает настроения. Витамин В1 есть в помидорах, чесноке, сливах, винограде.

Витамин В2. Чтобы кожа и волосы были красивыми и здоровыми, зрение – хорошим, а настроения – всегда отличным, нужен витамин В2. Его много в свежем шиповнике, зелёном луке и укропе, капусте.

Витамин В6. Так называют витамин, который делает здоровой нашу кровь, улучшает память, повышает настроение, придает силы. Он содержится в свекле, зелёном горошке, петрушке, землянике.

Витамин D. Если ты хочешь, чтобы твои кости были крепкими, - тебе необходим витамин D, который ты можешь получить с солнечными лучами и со следующими продуктами питания: рыбий жир, коровье масло, желток яиц.

Вывод: *нашему организму нужны белки, жиры, углеводы, витамины.*

- Давайте разберемся, зачем же нам так настоятельно рекомендуют принимать витаминные комплексы именно с минералами. Для чего они нужны нашему организму?

- Наш организм, конечно, машина хорошая, но и для его работы нужно не только топливо в виде жиров, белков и углеводов, но и такие вещества, как мы уже сказали - витамины. При недостатке витаминов начинаем болеть, и плохо выглядеть, становимся вялыми или раздражительными. Без них нам с вами, практически, не жить.

Недостаток банальной аскорбиновой кислоты может привести к смерти. Цинга. Знакомо вам название этого заболевания? Так вот оно-то, как раз, и появляется, когда не хватает аскорбиновой кислоты.

Это только часть витаминов. Самые известные. Вместе с витаминами рекомендуется принимать минералы, которые играют не самую последнюю роль в обмене веществ. Самый известный минерал, о котором, наверное, знают все - это железо. Оно участвует в кроветворении и транспорте кислорода по всему нашему организму.

При недостатке магния мы будем чувствовать усталость, раздражительность, а возможно и депрессию. Отсутствие кальция сделает ломкими ваши кости. Недостаток калия и натрия пагубно отразится на вашей сердечно-сосудистой системе, вызовет судороги в ногах, особенно по ночам.

Вот самый маленький, из возможных списков минералов, которые нужны нашему организму обязательно. И витамины, и минералы можно получить из витаминно-минеральных комплексов, которые продаются в аптеках.

Единственное, что надо сделать при покупке - это проконсультироваться с врачом.

Физминутка. Игра.

На столе разложены карточки с картинками продуктов, на доске надписи: полезная еда, сладкая еда, вредная еда. Ваша задача – разделить их на группы: 1 группа – «полезная еда» (продукты, которые мы можем есть каждый день); 2 группа – «сладкая еда» (продукты, которые мы можем есть иногда); 3 группа – «вредная еда» (продукты, которые мы можем есть очень редко). Каждый из вас подходит к столу выбирает картинку и прикрепляет к соответствующей группе.

Полезная еда: салат овощной, йогурт, кефир, хлеб, рыба, молоко, каша, суп, фрукты, овощи, творог, яйцо.

Сладкая еда: конфеты, печенье, шоколад, зефир, мороженое, торты.

Вредная еда: лимонад, кириешки, чипсы, пепси, сало, колбаса.

Практическая работа.

Ребята, представьте, что вы ученые и вам необходимо сделать научное открытие. Ученым ошибаться нельзя.

Кто знает, как узнать, какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте?

Сейчас вам предстоит провести практическую работу по группам, для того чтобы узнать в каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов.

У вас на столах есть упаковки различных продуктов. На них указано питательные вещества и их количество содержания в этих продуктах. Изучите этикетки. Результаты исследования занесите в таблицу.

В каких из этих продуктов самое высокое содержание а) белков; б) жиров; в) углеводов? Обведи соответствующее число красным цветом.

Продукты	Пищевая ценность (содержание в 100 граммах)		
	Белки	Жиры	Углеводы

План ответа.

1. Мы изучили этикетки от.....

2. Самое высокое содержание:

а) белков в

б) жиров в

в) углеводов в

Вывод: *Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.*

Правила личной гигиены школьников: повторение и контроль

1. *Регулярно мойте руки!* Если мы привыкли мыть руки после того, как пришли с улицы, то о том, что эту процедуру следует производить и перед едой, и после посещения туалета (не важно, домашнего или общественного), и после игр с домашними животными, мы иногда забываем. Мыть руки следует тщательно, с мылом и под теплой водой. Родители, будьте примером для ребенка! И помните, что нерегулярное мытье рук может привести к заражению опасными заболеваниями, начиная с различных кожных болезней, заканчивая острыми кишечными и другими инфекциями.
2. *Регулярно принимайте душ.* Водные процедуры очищают тело от загрязнений. Легкий душ можно принимать ежедневно, ванну – 1 раз в неделю.
3. *Чистите зубы 2 раза в день.* Гигиена полости рта – это профилактика многих стоматологических заболеваний. Очень важно чистить зубы, соблюдая правила. Специально для вас стоматологи показали, как должны чистить зубы дети, старше 8 лет.
4. *Не забывайте о чистоте ногтей:* ногти следует стричь коротко, 1 раз в неделю. Пока ребенок не может делать это хорошо и безопасно, ему должны подстригать ногти родители.
5. *Ежедневно умывайтесь и мойте ноги.* Умываться следует утром и вечером, а ноги нужно мыть перед сном, чтобы предотвратить появление потливости.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



Гигиенические требования к питанию

- Большая часть пищи должна употребляться в варёном или пареном виде
- В пищу нужно употреблять сырые овощи и фрукты
- Принимать пищу в определенные часы
- Вредно съедать за раз много пищи
- За обедом важно сначала съесть салат, а затем суп
- Не следует заставлять есть через силу
- Хранение продуктов питания без холодильника опасно
- Вредно во время еды читать, смотреть телевизор или сердиться
- Важно хорошо пережевывать пищу и не торопиться при её приёме
- Правила гигиены питания необходимо соблюдать взрослым и детям

Гигиена питания

- Чтобы защитить себя от этих болезней, необходимо:
 - сохранять тело, особенно руки, в чистоте.
 - Не грызть ногти.
 - Не есть руками;
 - мыть и снимать кожуру со всех фруктов;
 - перед приготовлением не хранить долго продукты;
 - стерилизовать кухонные предметы, желательно в кипяченой воде;
 - предохранять пищу и воду от мух и других насекомых. Содержите ваш дом в чистоте;
 - следите строго за своевременным удалением отходов и отбросов.



Кушать нужно в одно и тоже время!!!

Игра-обсуждение «Законы питания».

Педагог предлагает ребятам прослушать стихотворение

К. И. Чуковского «Барабек»:

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит».

— Почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переедание? *(При употреблении большого количества пищи происходит тяжесть в желудке, раздражение, появляются многие болезни.)*

- Что мы чувствуем, когда переедаем?
- Как мы можем помочь себе и своему желудку?
- Какой вред от «сухомятки»?
- Каково значение напитков, необходимое потребление жидкости в сутки?
- Какие напитки следует ограничить, почему? *(Ответы детей)*
- Я сегодня получила письмо. Давайте его прочитаем:

«Здравствуйте, друзья! Пишу письмо я из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, кожа побледнело, слабость, нет никаких сил. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед:

чипсы, газированная вода с шоколадом, торт. Это моя любимая еда.

Наверное, я скоро поправлюсь.

Ваш друг

Незнайка.

- Как вы понимаете, слово «меню»? Из-за чего ухудшилось состояние Незнайки? Скоро ли он поправится при таком меню? Знает ли Незнайка, как нужно подобрать свое меню?

Поможем ему подобрать обед? Какие продукты вы бы выбрали для правильного питания? Из-за чего ухудшилось состояние Незнайки? Скоро ли он поправится при таком меню?

Влияет ли неправильное питание на наше настроение? Сколько раз в день нужно есть?

Учитель:

- Что есть во рту?

- Улыбнитесь и посмотрите в зеркало: сколько зубов во рту? Для чего они нам? (Зубы раздробляют и размалывают пищу на мелкие кусочки.)

- Что будет, если у человека не будет зубов? Как избежать заболеваний зубов?

- Для чего нужна слюна?

- Когда мы едим, нужен ли язык? Почему?

- Как надо пережевывать пищу и почему?

- Почему так говорят: «Когда я ем, то глух и нем»?

- Нужно ли содержать в чистоте зубы и ротовую полость? Почему?

- Что для этого используют? (*Зубная щетка, зубная паста, ополаскиватели*).

- Как часто можно использовать жевательную резинку? (*Можно использовать жевательную резинку можно лишь только после еды. Жевание «на пустой желудок» способствует активному выделению желудочного сока. Пищеварительные же ферменты, в свою очередь, не находя пищи,*

агрессивно воздействуют на слизистую оболочку желудка. Результат — сильное раздражение вплоть до таких заболеваний, как гастрит и язвенная болезнь. Поэтому время для жевательной резинки — 7—10 минут после еды, для того, чтобы зубы очистились от остатков пищи и микроорганизмов, выделяющих вредную для зубной эмали молочную кислоту. Дальнейшее смакование резинового комочка не только бесполезно, но и вредно — на нем скапливается огромное количество микробов, которые нужно удалить.)

- А теперь давайте поиграем **в игру «Чем не стоит делиться».**

На столе разложены: вилка, ножик, салфетка, шоколадка, ложка, яблоко.

Катя просит Диму поделиться с ней предметами, лежащими на столе. Ребята должны определить — чем можно делиться и чем делиться нельзя.

Обращается внимание на то, как следует разделить яблоко, шоколадку (нельзя откусывать, нужно разломить или воспользоваться ножом).

Работа в парах.

- А теперь составим памятку с правилами правильного питания:

1. Главное – не передай.
2. Нужно стараться есть разнообразную пищу.
3. Мучного и сладкого надо есть поменьше.
4. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время.
6. Тщательно пережевывай пищу, не спеши глотать.
7. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
8. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.
9. Перед приемом пищи сделай 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив тех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Задание на дом:

- Нарисуй свой режим дня в выходные дни и посчитай, сколько раз в день ты ешь и через сколько часов.
- Напишите названия продуктов, наиболее часто употребляемых у вас дома.

Рефлексия.

- Предлагаю оценить успешность своей деятельности на занятии.

Перед вами «Дерево здоровья». Оденем его в листочки, выразив свое отношение одним предложением.

Урок дал мне для жизни...

Теперь я могу...

Было трудно...

- Задумайтесь над тем, что вы едите, и подумайте о своем здоровье. До свидания!

Участие родителей в практической работе.

1. Приглашение на открытое занятие.
2. Совместное составление режима дня в выходные дни и посчитать, сколько раз в день ребенок ест и через сколько часов. Написать названия продуктов, наиболее часто употребляемых дома.

Информация для педагога:

Переедание у детей – это регулярное или периодическое потребление пищи в объемах и калорийности, которая превышает возрастную норму. Состояние встречается в разном возрасте, начиная с младенчества, но чаще всего ним страдают дети старше 10-12 лет. Переедание выступает следствием неправильных пищевых привычек, перенятых от родителей, нервной булимии, неврологических заболеваний и конституциональных факторов. Для диагностики первопричины проблемы необходима консультация психолога, клинические и биохимические анализы крови, инструментальная визуализация ЖКТ. Основу лечения составляет психотерапия и коррекция пищевого поведения в семье.

Причины

Необходимо разграничить физиологическое и патологическое переедание. В детском возрасте происходит активный рост организма, увеличение объема мышечной и костной массы, для которого требуется большое количество питательных веществ. Стабильно хороший аппетит без резких изменений

количества съеденной пищи — это вариант нормы. Патологические формы переизбытка связаны со следующими причинами:

- **Давление со стороны родственников.** Ситуация, когда родители, бабушки и дедушки заставляют съесть все, что находится на тарелке, — один из пусковых факторов расстройств питания в детском возрасте. Психологическое давление вызывает у ребенка протест из-за чего он начинает есть тайно, крадет еду из холодильника, отказывается от совместных приемов пищи.
- **Неправильное питание семьи.** С раннего возраста ребенок начинает копировать пищевые привычки своих родителей. Если в семье нет четкого режима питания, принято есть всухомятку и впопыхах, употреблять пищу за компьютером или за телевизором, вероятность расстройств питания очень высока.
- **Недовольство фигурой.** Проблема беспокоит практически всех подростков, причем ее триггером может стать незначительная ситуация: случайно услышанное замечание, неудачная шутка. Для контроля веса ребенок начинает ограничивать себя в питании, что в результате приводит к [нервной булимии](#).
- **Психозомоциональные проблемы.** Дети, которые сталкиваются с проблемой эмоционального голода, с помощью еды пытаются заменить недостаток любви со стороны родителей, отсутствие друзей. Риск переизбытка на фоне стресса резко возрастает, если в семье принято использовать вкусную пищу как поощрение за послушание и хорошую учебу.
- **Соматические заболевания.** Патологическое чувство голода наблюдается при [черепно-мозговых травмах](#), опухолях, [нейроинфекциях](#) и других заболеваниях головного мозга, которые затрагивают пищевые центры. Внезапное усиление аппетита характерно для [гипертиреоза](#), сахарного диабета.
- **Генетическая склонность.** Существует 3 гена (GAD2, Taq1A1, FTO), которые повышают аппетит, замедляют появление чувства насыщения и способствуют неконтролируемым переизбыткам у детей. Реализация наследственной предрасположенности происходит на фоне психозомоциональных триггеров и нарушения пищевого поведения в семье.

Патогенез

Физиологическая основа появления голода – работа пищевого центра, который включает совокупность нейронов в разных зонах головного мозга: гипоталамусе, ретикулярной формации, лимбической системе и коре больших полушарий. Участие высших центров нервной системы в регуляции процесса насыщения объясняет тесную связь между переизбытком и депрессией, [тревожным расстройством](#), другими психозомоциональными проблемами.

Появление чувства голода имеет несколько теорий: глюкостатическая, аминокостатическая, липостатическая. Снижение уровня питательных веществ в крови и импульсация от механорецепторов ЖКТ вызывают возбуждение центра голода и повышают аппетит. После приема пищи происходит двухэтапное чувство насыщения: сначала утоляется первичный (сенсорный) голод, после поступления аминокислот, глюкозы и липидов в кровь – вторичный (обменный).

При переизбытке у детей возникают нарушения баланса в работе пищевого центра, вследствие чего появляется неадекватное чувство голода. Важную роль в усилении аппетита играют гормоны желудочно-кишечного тракта: пентагастрин и окситоцин. При нервной булимии неконтролируемые эпизоды переизбытка по механизму развития идентичны другим типам аддиктивного поведения. Они сопровождаются участием лимбической системы и аффективным дискомфортом.

Симптомы переизбытка у детей

Чрезмерное потребление пищи происходит как на виду у родителей, так и тайком. Дети накладывают себе большие порции, часто просят добавки, если видят на столе любимое блюдо. Они отдают предпочтение сладостям и фастфуду, которые поедают в огромных количествах, после чего чувствуют насыщение и отказываются от здоровой пищи.

Поскольку родители запрещают злоупотреблять конфетами и чипсами, дети прячут вредную еду в своей комнате и наслаждаются ею в одиночестве.

Переедание сопровождается диспепсическими симптомами. Употребление большого объема пищи за короткий промежуток времени вызывает перерастяжение желудка, провоцирует тошноту, боли и распирающие ощущения в животе. Неправильное питание сопровождается диареей, [запором](#) либо чередованием этих состояний. Многие дети с перееданием со временем учатся вызывать рвоту и делают это либо для облегчения самочувствия, либо из страха набрать вес.

Особое внимание обращают на изменение психоэмоционального состояния при переедании у детей. Многие из них замыкаются в себе, долгие часы проводят в комнате, не желая играть и общаться с членами семьи. Зачастую родители слышат от ребенка недовольство фигурой и внешностью, желание похудеть любыми способами, даже если вес находится в пределах нормы. Дети с эпизодами обжорства нередко страдают от дефицита общения со сверстниками, насмешек в школе.

Родителям нужно знать, что переедание у детей далеко не всегда сопровождается повышением массы тела. При нервной булимии и компульсивном обжорстве большинство пациентов имеют нормальный или даже сниженный вес, поскольку они практикуют отказ от пищи в качестве наказания за съеденное ранее. Настораживающим признаком будет любое [изменение массы тела](#), если оно сопровождается странностями в пищевом поведении и резкими колебаниями настроения.

Особого внимания заслуживает перекармливание грудничков. Ситуация чаще возникает при использовании искусственных смесей, которые имеют высокую питательную ценность и медленно усваиваются в ЖКТ. Основным признаком перекорма у младенца – эпизоды обильного [срыгивания](#) и рвоты после каждого кормления. Поскольку незрелые ферментные системы желудка и кишечника не успевают переварить большой объем питания, груднички страдают от расстройств стула.

Осложнения

Частое употребление вредной высокоуглеводной пищи остановится причиной [кариеса](#) молочных и постоянных зубов. Привычка вызывать рвоту приводит к повреждениям эмали зубов соляной кислотой, развитию хронического гингивита, стоматита и эзофагита. Сильные и многократные рвотные позывы могут стать причиной повреждения слизистой оболочки ЖКТ, кровотечения из пищевода или желудка.

Переедание у детей представляет серьезную угрозу для обмена веществ и работы эндокринных органов. Нарушение питания чревато развитием [метаболического синдрома](#), ожирения, ранним началом сахарного диабета 2 типа. Поскольку ребенок в основном употребляет вредную пищу и отказывается от здоровой, он недополучает витамины и минералы. [Авитаминозы](#) становятся причиной задержки роста, медленной смены зубов, ломкости волос и ногтей.

Диагностика

Признаки переедания у детей — повод обратиться к [педиатру](#) или детскому психологу. Решающую роль в постановке диагноза играет сбор жалоб и анамнеза заболевания в результате длительной беседы с пациентом и его родителями. Врачу необходимо выяснить особенности пищевого поведения, психоэмоциональное состояние ребенка: наличие тревожности, дисморфофобии и других психологических проблем. В программу расширенной диагностики входят следующие методы:

- **УЗИ органов брюшной полости.** Поскольку переедание сопровождается диспепсическими проявлениями, с помощью эхосонографии оценивают структурно функциональные особенности ЖКТ, исключают органические причины возникших симптомов. По показаниям обследование дополняют [рентгенографией ЖКТ с контрастом](#).
- **Общие анализы.** Клиническое и биохимическое исследование крови необходимо, чтобы исключить соматические заболевания, которые могли спровоцировать

переедание. Результаты обследования не менее важны для выявления осложнений: нарушений липидного спектра крови, дисбаланса электролитов. Расстройства стула требуют проведения копрограммы и анализа кала на яйца гельминтов.

- **Анализы на гормоны.** Переедание у детей, сопровождающееся снижением веса, раздражительностью и тремором, — повод для определения уровня гормонов щитовидной железы (Т3, Т4) и тиреотропного гормона гипофиза (ТТГ). Подтвердить или исключить проблемы с поджелудочной железой удастся по результатам анализов на инсулин и С-пептид.
 - **Лечение переедания у детей**
 - **Психотерапия**
 - Поскольку большинство проблем в пищевом поведении связано с психоэмоциональными нарушениями, решающую роль играет помощь грамотного детского психолога. Для выявления первопричины переедания и их коррекции используются методы [когнитивно-поведенческой психотерапии](#). Большое значение имеет работа с родителями, чтобы скорректировать их поведение и привычки, ставшие причиной неправильных отношений с едой у ребенка.
 - Психотерапевтическая помощь дополняется [коррекцией рациона](#) и режима питания. Родителям предлагается составить четкое меню, которое будет включать сбалансированную по нутриентам, полезную и разнообразную еду с учетом вкусовых предпочтений ребенка. Желательно придерживаться строгого графика приемов пищи, убрать из дома сладости и снеки, чтобы избежать тайных перекусов в течение дня.
 - **Медикаментозное лечение**
 - В педиатрии по возможности избегают приема психотропных препаратов и назначают их только при невозможности скорректировать проблему другими способами. По показаниям применяют антидепрессанты, седативные лекарства. Для коррекции метаболических последствий неправильного питания требуется прием витаминов, препаратов кальция и железа. Если переедание вызвано соматическими заболеваниями, проводится их лечение по стандартным протоколам.
 - **Прогноз и профилактика**
 - Переедание — сложная проблема, коррекция которой требует терпения, активного взаимодействия родителей и врачей. Прогноз определяется первопричиной нарушений питания и возможностью ее полного устранения, личностными особенностями пациента, наличием соматических осложнений. Чем раньше родители обращаются к врачу, тем проще будет скорректировать патологическое поведение и избежать серьезных последствий для детской психики.
 - За профилактику переедания прежде всего ответственны взрослые члены семьи, которым нужно сформировать здоровые пищевые привычки и придерживаться их самостоятельно, став примером для ребенка. Нельзя использовать вкусную еду как поощрение за хорошее поведение, утешение при плохом настроении и капризах. Также необходимо следить за эмоциональным состоянием ребенка, уделять достаточно внимания играм и общению.

Рассмотрим основные причины, не связанные с заболеваниями, которые могут вызвать изменение аппетита:

Повышенные энергозатраты.

Бывают периоды, когда ребенок начинает заметно больше есть, даже если раньше не мог похвастаться отменным аппетитом. Хотя это обстоятельство не может не тревожить, родителям вначале стоит проанализировать, что изменилось в жизни сына или дочери. Возможно, повышенный аппетит вызван объективными причинами и вернется в норму, когда предпосылки для него исчезнут:

- Скачки роста. В какой-то момент вы можете заметить, что ребенку стали коротки все штаны, а руки торчат из рукавов. Всё потому, что растет он неравномерно. В периоды бурных изменений организму требуется больше энергии и, соответственно, еды.
- Большая физическая нагрузка. Если ребенок начал посещать какую-то спортивную секцию, стал заниматься танцами, просто получил возможность больше двигаться и бывать на свежем воздухе, например, во время отпуска родителей на море или в деревне у бабушки, он тоже будет постоянно голоден.
- Период восстановления после болезни. Вернувшийся аппетит – первый признак выздоровления. Часто ребенок начинает много есть после перенесенной кишечной инфекции, когда во время болезни его организм потерял много жидкости, а пища совсем не усваивалась.

Искусственные стимулы.

Иногда ребенок испытывает ложное чувство голода или ест, даже не будучи голодным, если обстоятельства к этому подталкивают.

- Реклама прямая и скрытая. Если по телевизору либо в каком-то видеоролике показывают красиво поданную еду или кто-то с аппетитом ест лакомство, ребенок может почувствовать желание тоже съесть показанное на экране или хоть что-то. Например, видит рекламу пиццы, и ему хочется почувствовать её вкус. В мультфильме герои расхваливают пирожные, едят конфеты, малыш просит то же самое.
- Еда за компанию. Если в семье не принято садиться за стол вместе, то ребенок может «кусочничать» с каждым, кто решил подкрепиться, особенно если есть что-то вкусное. Также, если чем-то угостили в компании других детей, то скорее всего, ребенок будет есть вместе со всеми, даже если не проголодался.

- Привычку переесть могут вызвать в целом неправильные семейные установки по отношению к еде. Например, если старшие члены семьи привыкли есть много и плотно, на тарелки накладываются большие порции, принято обязательно доедать всё то, что подано. Также нарушения пищевого поведения могут развиваться, если ребенка поощряют едой за поведение и успехи: «Уберешь игрушки, дам конфету», если заставляют есть: «Не пойдем гулять, пока не поешь».

Скука.

К сожалению, многим детям сегодня остро не хватает внимания и общения. Даже находясь физически рядом, взрослые могут быть заняты новостными лентами в телефоне, перепиской, работой. Организовать свой досуг самостоятельно ребенок не умеет, игра в одиночестве быстро надоедает. А еда заполняет эту пустоту, становится приятным занятием, которое отвлекает и развлекает хоть какое-то время.

Стресс.

Это только кажется, что жизнь в детстве беззаботная и радостная. Какие у ребенка стрессы? Однако для малыша стрессовой ситуацией могут быть даже приятные события, вроде путешествия или приезда гостей, а неприятные тем более. Перемена обстановки, новое окружение (поступление в детский сад, школу или их смена, новые кружки, секции), конфликты в семье, развод родителей, гибель питомца и т.п. могут вызвать потребность постоянно есть.

Дело в том, что во время сильных переживаний увеличивается выработка «гормона стресса» – кортизола. А во время еды вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья». Таким образом еда выступает успокоительным, хотя не устраняет причину стресса.

Возможные заболевания.

Повышенный аппетит могут вызывать заболевания разных органов и систем организма:

- нарушения в работе пищеварительной системы;
- гельминтоз;
- сахарный диабет;
- заболевания нервной системы;
- гормональные сбои.

Если ребенок переедает из-за нарушений в работе организма, то диеты и любые другие попытки нормализовать его питание, не принесут результата. Именно поэтому первый шаг в этом направлении – обследование и исключение возможных патологий.

Какие могут быть последствия переедания у детей?

Последствия переедания зависят от того, как часто и как много переедает ребенок. На первых порах они могут быть не особо заметны, а бабушки, возможно, даже порадуются круглым щечкам и пухлым ручкам-ножкам внучат. Но при регулярном переедании, особенно в сочетании с недостаточным расходом энергии – малоподвижным образом жизни – последствия не заставят себя ждать.

В первую очередь это лишний вес. Главная его опасность – вовсе не внешние изменения. Верные спутники ожирения – это сердечно-сосудистые заболевания, нарушения в работе пищеварительной системы и опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет второго типа, проблемы репродуктивного характера. Понятно, что этот букет болезней не свалится на ребенка сразу. Болезни могут дать знать о себе уже во взрослом возрасте, но корни их будут скрываться в неправильных пищевых установках в детстве.

Второй комплекс проблем, который грозит ребенку с лишним весом – психологического плана. Маленький ребенок нравится себе безусловно: он не оценивает себя с точки зрения правильности черт и гармоничности фигуры. Но чем старше он будет становиться, тем значимее для него будет оценка окружающих и тем больше он станет сравнивать свои параметры с канонами красоты. Появятся комплексы и переживания по поводу фигуры.

В тяжелых случаях расстройства пищевого поведения могут привести к проблемам психики. Сюда входят такие заболевания, как булимия и анорексия, которые без лечения могут привести к инвалидности и даже летальному исходу.

Что можно сделать

Чтобы не допустить развития плохих сценариев и помочь выработать ребенку здоровые пищевые привычки, нужно уделять внимание этому вопросу уже на стадии планирования беременности или хотя бы во время неё. Самое неприятное в этой истории то, что начать придется с себя. Будущей маме необходимо самой придерживаться принципов

рационального питания. Отказаться от фастфуда, излишков сладкого, жирного, мучного. Есть больше овощей.

В каких случаях необходимо обратиться к врачу?

Как уже было сказано выше, к врачу стоит обратиться при любых сомнениях по поводу здоровья ребенка. Прежде чем бороться с перееданием, стоит убедиться, что за ним не кроется болезнь. Но есть случаи, когда визит к педиатру нельзя откладывать:

- Если ребенок ест много, но вес не набирает или даже теряет.
- Если масса тела, напротив, растет стремительно, даже если малыш умерен в еде.
- Если на фоне повышенного аппетита наблюдается ухудшение самочувствия, появились боли в животе, тошнота.

Выводы

Нет универсальных норм питания для всех детей, но есть усредненные рекомендации для каждого возраста. Значительное расхождение с ними – повод проконсультироваться с врачом.

Причинами повышенного аппетита могут быть физиологические изменения, ошибки в составлении рациона ребенка, нарушения режима питания, психологические проблемы.

Последствием детского переедания могут стать серьезные заболевания, в том числе во взрослом возрасте, развитие комплексов, снижение самооценки и даже психиатрические расстройства.

Чтобы отрегулировать питание ребенка, взрослые должны подавать пример и создавать условия для выработки правильных установок по отношению к еде.

К врачу нужно обратиться, если у ребенка ухудшается самочувствие, нет прибавок в весе или, напротив, они слишком большие.

Твой режим питания.

Слово учителя:

чтобы не случилось с вами того, что случилось с героем стихотворения, вы должны соблюдать режим питания. Важно знать не только, что и мы едим, но также когда, и как часто. Если к нам в рот попадает пирожок, то сначала он переваривается в желудке, потом и кишечнике и, из него забираются полезные для организма вещества. И только потом все ненужное организму выводится. Поэтому ближайшие 3 часа есть не хочется.

Практическая работа

- **Работа детей с циферблатами часов:** показать время завтрака, обеда, ужина
- **Работа с памяткой «Типовой режим питания школьников»**

Завтрак дома 7.30.-8.00

Горячий завтрак в школе 11.30.-12.00.

Обед дома 14.00.-14.30.

Полдник 16.30.-17.00.

Ужин 19.00.-19.30.

- **Работа с пословицами. Доказать и объяснить смысл пословиц:**
«Кто не умерен в еде...» (враг себе)

« Хочешь есть калачи -...» (не сиди на печи)

« Когда я ем- ...» (я глух и нем)



Режим питания школьника

1. Завтрак дома
2. Горячий завтрак в школе
3. Обед
4. Полдник
5. Ужин



Наша гигиена

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.

А кто не умывается,
Грязнулей называется.



Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!

Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!

А захотелось пожевать
Зефир или бутерброд,

Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

- ▣ Питание должно быть не менее 4 раз в день.
- ▣ Не менее 3 раз в день школьник должен получать горячие блюда.
- ▣ Употреблять 1,5 литров жидкости.
- ▣ Принимать пищу в определенное время
- ▣ Не передать!



Кухня.

Материалы и оборудование: наборы кухонной, столовой и чайной посуды. СВЧ печь, электроплита.

Ход занятия:

1. Вступительная часть

Кухня – это самое популярное место в любом доме. Во многих семьях это помещение служит не только для приготовления и приема пищи, но и является местом сбора родных и близких людей для совместного времяпрепровождения

Еда. Это короткое слово мы произносим сравнительно редко. И ещё реже пишем его или видим написанным. Но думаем мы о еде все же часто, точнее всю жизнь. Есть - значит жить, значит работать, значит творить, мыслить. «Уметь есть» вовсе не значит владеть столовыми приборами или не есть руками. Уметь есть» - это значит питаться правильно. Почему это важно знать именно сейчас? Да просто потому. Что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Так что сколько бы мы ни рассуждали о еде, мы должны уметь её приготовить, да ещё по всем правилам. И это умение должно быть у каждого человека: и у ребенка, и у мужчины, и у женщины.

1. Основная часть

Я думаю, вы не раз слышали слова **кулинар, кулинария**. А знаете ли вы, что они означают? Кулинария – это искусство приготовления пищи, а кулинар – это человек, овладевший этим искусством. Для занятий подлинно «высокой» кулинарией, как и для всякого настоящего дела, а тем более настоящего искусства, нужны призвание и талант. Ведь разнообразие готовых блюд зависит не столько от продуктов, сколько от фантазии **повара**, его знаний и умений. Вкус и питательность пищи во многом зависит от способа приготовления. Вот почему древняя пословица гласит: «Нет плохих продуктов, есть плохие повара».

Интерьер кухни

Где же находится рабочее место домашнего повара? (На кухне)

Кухня – это помещение для приготовления пищи, оснащенной специальным оборудованием и необходимой мебелью. Само слово «кухня» появилось в русском языке лишь в конце XVIII века, в переводе с немецкого оно означает «место для варки». Кухня есть в каждом доме: маленьком и большом, сельском и городском. Очень часто это помещение еще выполняет функцию столовой.

Для того, чтобы познакомиться с видами интерьера кухни, посмотри презентацию.

Оснащение кухни электрическими приборами

Каждому понятно, насколько облегчает и ускоряет труд удобный инструмент, насколько такой инструмент улучшает качество работы.

Трудоемкими операциями в кулинарии являются очистка и измельчение мяса или рыбы через мясорубку, выжимание соков, размол до порошкообразного состояния кофе, перца и других продуктов, измельчение сухарей, взбивание сливок, яиц, замешивание теста.

Какие же механизмы необходимы для выполнения этих и других операций?

Кухонная утварь и посуда

Без всяких преувеличений можно сказать, что многие операции потребуют 1-3 минуты, а то и меньше, если их выполняют современные домашние машины. Для хранения продуктов, приготовления пищи и подачи её к столу, а также других хозяйственных целей необходима кухонная утварь.



Посуда может быть изготовлена из разных материалов: металла (нержавеющей стали, алюминия), пластмассы, стекла, глины.

Если вы приобретаете пластмассовую посуду, обязательно поинтересуйтесь, что написано на маркировке: «для сухих продуктов», «не для пищевых целей», «для холодных продуктов» и т.д. Важно знать, что использовать такую посуду только по назначению. Для подачи готовых блюд на стол нужна столовая и чайная посуда, столовые приборы.



К столовым приборам относятся ножи, вилки, ложки, лопатки, щипцы. В зависимости от назначения они могут иметь различную форму и размер. Например, ложки бывают столовые, десертные, разливательные, чайные, кофейные, для соли и др. Вилки бывают столовые, десертные, для рыбы, для фруктов, для устриц, и др., ножи – столовые, десертные, для масла, для рыбы и др.



Инструктаж по правилам безопасного поведения на кухне

Кухня – это помещение повышенной опасности, поэтому очень важно знать и соблюдать **правила безопасного поведения**:

- содержать пол на кухне чистым и сухим, чтобы не поскользнуться;
- обеспечить хорошую освещенность рабочего места;
- периодически проветривать помещение.

При работе с горячей посудой и жидкостью:

- наполняя кастрюлю жидкостью, не доливать до края;
- снимая крышку с горячей посуды, приподнимать от себя;
- засыпать в кипящую жидкость крупу и другие продукты осторожно;
- на сковородку с горячим жиром продукты класть аккуратно (от себя), чтобы не разбрызгать жир;
- снимая горячую посуду с плиты, пользоваться прихватками, а если сковорода без ручки, то с помощью сковородника;
- не использовать посуду с прогнувшимся дном и сломанными ручками.

При работе с ножом:



Уход за кухонной утварью и посудой

Безупречно чистые кухонная утварь и посуда – первейшее условие, обеспечивающее гигиеничность пищи. Уход за ними – нелегкая и не очень приятная работа. Копоть, жир, горячая вода, моющие средства портят кожу рук, поэтому приучайтесь защищать свои руки от вредных воздействий с помощью резиновых перчаток или же мойте щетками на длинной ручке.

Тем, кто откладывает мытье посуды, тратит затем на это значительно больше времени и сил.

Если у вас нет возможности вымыть посуду сразу, необходимо щеткой или куском чистой мягкой бумаги, бумажным полотенцем удалить все остатки пищи.

Начинают мытье посуды с наименее загрязненной чайной, затем столовой и столовые приборы, а заканчивают уборку кухонной посудой.

Для мытья кухонной утвари и посуды используют хозяйственное мыло, пищевую соду и различные моющие средства для посуды, широко представленные в магазине.

Категорически запрещается использовать стиральный порошок или пасту.

Каким бы средством вы не воспользовались, знайте, что после этого надо обязательно тщательно прополоскать посуду, чтобы удалить его остатки.

Мыть посуду необходимо с двух сторон. Поддон, в который стекает вода, надо мыть ежедневно. Эмалированную посуду надо мыть горячей водой с каким-либо моющим средством. Скоблить ножом или щетками такую посуду нельзя.

Если пригоревшие остатки пищи не удаляются, то в кастрюлю наливают воду, добавляют горсть соли и оставляют на несколько часов.

Самым тщательным образом надо мыть столовые приборы с деревянными, костяными, пластмассовыми ручками. В зазоры между металлом и ручкой могут попасть остатки пищи, рассадники инфекции.

Керамическую посуду лучше мыть горячей водой с пищевой содой, после чего хорошо ополоснуть.

Тарелки и всю столовую посуду моют горячей водой, а если на посуде остается жир, то используют моющие средства, а затем тщательно ополаскивают.

Так же моют и чайную посуду, налет настоя от чая или кофе легко удаляется, если протереть внутреннюю сторону чашки мягкой тряпочкой с мелкой солью или содой

Посуду, в которой находилось тесто, молоко, сырые яйца, рыба, селедка, варенье, прежде нужно промыть холодной водой, а потом горячей.

Обычно, при мытье посуды используется губка или тряпка. Важно при этом помнить, что эти предметы нужно менять как можно чаще, чтобы они не стали рассадниками инфекции.

Первая микроволновая печь была продана полвека назад. Но до сих пор можно стать невольным свидетелем или участником жаркого спора о вреде и пользе СВЧ. Противники страшат всех пагубным электромагнитным излучением, а сторонники, посмеиваясь, наслаждаются преимуществами бытовой техники. Мы не собираемся переубеждать ни тех, ни других. Вооружившись здравым смыслом первых, а также опытом и находчивостью вторых, мы создали небольшой список правил, как пользоваться микроволновкой максимально безопасно, комфортно и с пользой.

На что стоит обратить внимание: Прочная, ровная, устойчивая, подходящая по размеру поверхность для установки. Вы должны быть уверены, что устройство не упадет, не накренится. Отдельная заземлённая розетка. Микроволновка — довольно мощный прибор. Заземление обезопасит вас при перегрузке сети, замыкании. Свободная вентиляция. Не придвигайте печь плотно к стене, оставляйте зазор минимум 15 см, чтобы избежать перегрева. Если вы устанавливаете прибор в шкаф — просверлите в задней стенке вентиляционные отверстия. «Конфликт» бытовых приборов. Микроволновка на холодильнике заставит его работать на полную мощность, чтобы охладить продукты. Возле телевизора или радиоприёмника будет создавать помехи электромагнитными волнами. А стиральная машинка, отжимая ваши любимые джинсы под печкой, легко может расплескать свежеразогретый супчик.

Правильный, своевременный уход поможет избежать многих поломок и проблем: После каждого использования протирайте внутреннюю поверхность печи влажной, чистой тканью, губкой. Для ухода применяйте специализированные мягкие средства. Не используйте хлор, щёлочь и другие агрессивные, абразивные средства для чистки. Не царапайте эмаль, слюдяную пластину грубыми щётками. Периодически вытаскивайте для чистки все внутренние съёмные детали: решётки, поднос, крестовину — на них тоже скапливается жир и грязь. Не забывайте вовремя протирать, пылесосить вентиляционную решётку, чтобы она не закупорилась пылью и жиром.

Не включайте открытую или пустую микроволновку. Не ставьте внутрь металлические предметы, посуду с золотистым ободком. Не разогревайте яйца! Продукты с плотной оболочкой (колбасные изделия, фрукты, овощи), прокалывайте в нескольких местах. Не разогревайте детское (взрослое) питание с закрытой крышкой, консервы, соки в вакуумной упаковке. Накрывайте разогреваемое блюдо специальным пластиковым колпаком. Надевайте рукавицы-прихватки, перед тем как доставать разогретую еду. Не сушите в микроволновке домашних питомцев. Поверьте на слово — даже не пытайтесь. Не пользуйтесь неисправным устройством. Если есть внешние или внутренние повреждения, искры, подозрительные звуки, непредсказуемое поведение — в охалку и в ремонт! Или мастера на дом. Не эксплуатировать, пока официально не устранена причина.

Самым главным источником опасности на кухне при нарушении техники безопасности является плита: как газовая, так и электрическая.

Электрическая плита на кухне является одним из самых мощных, а также опасных приборов кухонной техники. Ведь ее неправильная установка, подключение или эксплуатация может привести к поражению человека электрическим током, а также возгоранию. Для установки мощной электроплиты к электрическим сетям бытовые разъемы общего назначения не подходят, при ее подключении применяются специальные разъемы для электроплит. Также обязательными условиями для установки электроплиты является наличие мощных подводящих электропроводов и заземления. Естественно, выполнение работ по установке и подключению такой плиты лучше доверить профессионалам.

Как и любой другой электроприбор, категорически запрещается оставлять работающую электроплиту без присмотра. Для поддержания электроплиты для кухни в нормальном техническом состоянии необходим регулярный контроль за ее работой и периодическое техническое обслуживание.

Заключительная часть

Соблюдая эти несложные советы, вы сможете быть уверенными в вашей безопасности во время его пребывания на кухне.

Протираание рабочих поверхностей, плиты и раковины сразу же после приготовления еды, а также своевременное мытье посуды спасет вас и ваших родных и близких от антисанитарии и неприятных ее последствий.

Каждый человек довольно значительную часть своей жизни проводит на кухне. Неудивительно, что в основном бытовые травмы люди получают именно здесь. Этого можно избежать, полностью и строго соблюдая правила техники безопасности при пребывании в этом помещении.

Требования безопасности перед началом работы

1. Надеть спецодежду, волосы убрать под косынку.
2. Проверить исправность кухонного инвентаря и его маркировку.
3. Включить вытяжную вентиляцию.
4. Проверить целостность эмалированной посуды, отсутствие сколов эмали, а также отсутствие трещин и сколов столовой посуды.

Требования безопасности во время работы

1. Перед включением настольной электроплитки в сеть проверить исправность шнура питания и вилки, установить плитку на огнеупорную подставку. Не пользоваться электроплиткой с открытой спиралью.
2. Хлеб, овощи и другие продукты нарезать на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания: пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа. Сырые и вареные овощи, мясо, рыбу, хлеб нарезать на разных разделочных досках в соответствии с их маркировкой.

3. Соблюдать осторожность при работе с ручными терками, надежно удерживать обрабатываемые продукты, не обрабатывать мелкие части.
4. Передавать ножи и вилки друг другу только ручками вперед.
5. Пищевые отходы для временного их хранения убирать в урну с крышкой.
6. Следить, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край, крышки горячей посуды брать полотенцем или прихваткой и открывать от себя.
7. Сковородку ставить и снимать с плиты сковородником.
8. Соблюдать осторожность при чистке овощей. Картофель чистить желобковым ножом, рыбу скребком.
9. Для приготовления пищи пользоваться только эмалированной посудой, не рекомендуется пользоваться алюминиевой посудой и запрещается пользоваться пластмассовой посудой.

Требования безопасности по окончанию работы

По окончанию занятия отключить все электроприборы, убрать рабочее место, сдать инвентарь педагогу, выбросить мусор и снять спецодежду.

- 1) Не оставляй салфетки, полотенца, прихватки и другие горючие материалы рядом с работающей плитой – они могут загореться.
- 2) Проверь, нет ли повреждений на проводах, прежде чем включить чайник, микроволновку или другой электроприбор. Не включай в одну розетку сразу несколько электроприборов.
- 3) Не открывай дверцу работающей микроволновки. Разогревай обед только в специальной посуде – из пластика или стекла, без металлических элементов.
- 4) Не суши над плитой белье и одежду. Во время работы с плитой закатай рукава, чтобы они не попали случайно в огонь конфорки.
- 5) Не оставляй плиту без присмотра, если что-то варишь. Вода может выкипеть и залить огонь – а газ продолжит поступать на кухню.
- 6) Не прикасайся к горячим кастрюлям и сковородкам без прихваток – ты можешь обжечься! Помни, что пар из кипящего чайника тоже может оставить ожог!
- 7) Выключай электроприборы и плиту после использования.

Завтрак

• Теперь время поговорить о завтраке. По энергетической ценности завтрак составляет четвертую часть ежедневного рациона питания человека. Наш организм наиболее активно расходует энергию в утренние часы, поэтому завтрак обеспечивает организм пищевыми веществами и калориями, которые позволяют поправить предстоящие энергозатраты. Попробуем выяснить, что можно кушать на завтрак.

- **а) отгадывание загадок.**

-

«Черна мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест похвалит»

- Каша наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются организмом. Наиболее полезна гречневая каша, в ней много растительных белков, жиров, углеводов, витаминов группы В.

- еще загадка

«Как во поле на кургане

Стоит курица, с серьгами»

- За гречихой следуют крупы из овса. В них много незаменимых аминокислот, витаминов В и С.

- **И последняя загадка**

«В поле метелкой

В мешке жемчугом».

- На завтрак можно кушать: кашу и творожные блюда, блюда из яиц. Дополнительно: бутерброд, сыр, рыбу, сосиски.

Девять вариантов полезного завтрака для школьника

Полезный завтрак для школьника рекомендуется готовить из продуктов, содержащих медленные углеводы, тогда пища дольше переваривается, лучше усваивается и придает надолго чувство сытости. Кроме того, завтрак должен отвечать еще одному требованию – быть хорошей пищей для мозгов, ведь наши дети отправляются в школу получать знания, и от хорошей работы головы напрямую зависит успеваемость. Поэтому диетологи советуют начинать утро школьника с каш, макарон, запеканок. А чтобы ваш ребенок не капризничал и кушал все эти блюда с удовольствием, предлагаем вкусные, полезные, аппетитные варианты школьного завтрака. Итак, рассмотрим девять вариантов полезного завтрака для школьника. Первые семь вариантов могут составлять *меню завтрака для*

школьника на неделю, а два последних, вы можете готовить изредка, поскольку занимают несколько больше времени.

1. Рисово-творожная запеканка.

Рисово-творожная запеканка – полезное диетическое блюдо. Поскольку основной ингредиент – творог, содержащий так необходимые для роста ребенка кальций и белок, который хорошо усваивается детским организмом. На приготовление рисово-творожной запеканки у вас уйдет чуть больше, чем полчаса, для нее вам понадобится из расчета на одну порцию:

творог — 80 г,

парной рис — 40 г

молоко – 40 мл

яйца – 2 штуки

изюм — 100 г

сахарный песок – половину столовой ложки

сливочное масло — 5 г

пшеничные сухари – 5 г

сметана – 2 столовые ложки

Для творожной запеканки лучше всего брать сухой, свежий творог, самого высшего качества. Добавьте в него сахар, взбейте одно яйцо, сливочное масло, все ингредиенты как следует перемешайте и соедините с рассыпчатой рисовой кашей (рисовую кашу нужно сварить отдельно) и промытым изюмом. Сковороду смажем маслом, посыплем сухарями, выложим (слоем не более 3,5 см) полученную массу. Верх запеканки смажем смесью яйца со сметаной и поставим запекать в хорошо разогретую, до 200 градусов духовку на полчаса. Подавать рисово-творожную запеканку вкусно вместе с вареньем, медом или сметанкой.

2. Сырники.

Сырники, еще один великолепный вариант завтрака для ребенка на основе творога. Для приготовления сырников (на две порции) вам понадобится больше творога, но меньше времени – всего 20 минут:

творог – 250 г

мука высшего сорта – 2 столовые ложки

яйцо – 1 штука

растительное масло

взбитые сливки

соль и сахар по вкусу

Творог смешайте с сырым яйцом, посолите, добавьте сахар по вкусу, всыпьте муку, все тщательно перемешайте. Из получившегося творожного теста вылепим шарики, обваляем их в муке и сплющим, чтобы получилась форма наподобие котлеток. Будем жарить на хорошо разогретой сковороде на умеренном огне. Готовые сырники можно подавать горячими, украсьте их взбитыми сливками, сметаной, полейте медом или вареньем.

3. Бутерброд с витаминной творожной массой.

Если у вас совсем мало времени с утра и готовить у плиты некогда, то можно из творога приготовить вкусную и полезную витаминную массу, которую легко намазать на бутерброды — как говорится быстро, вкусно и полезно.

Вам понадобится на две порции:

творог 15% жирности — 250 г

сметана — 50 г

пучок любой зелени

изюм и курага – 100 г

хлеб — 2 куска

Творог смешайте со сметаной. В полученную массу положите мелко порубленную зелень и порезанные сухофрукты, все перемешайте. Намажьте полученную творожную массу на пару кусочков хлеба.

Вы можете просто выложить готовую, продающуюся в магазине творожную сладкую массу и красиво ее оформить в виде забавных мордочек котят с помощью кружков огурца, редиса, веточек зелени и кусочка красного перца.

4. Омлет на подстилке из сыра.

Сытный омлет из яиц, молока, сыра и помидор - еще один вариант полезного завтрака для школьника, приготовление которого займет у вас всего 20 минут.

На две порции вам понадобится:

сыр — 100 г

помидоры – 2 штуки

яйца – 6 штук

молоко — 250 мл

две веточки укропа и петрушки

соль по вкусу

На дно глубокой сковороды или формы для выпекания выложите нарезанный кубиками или натертый на крупной терке сыр, уложите сверху кружки нарезанных помидоров. Яйца взбейте с молоком, посолите, добавьте нарезанную зелень. Залейте смесь в сковороду или в форму и поставьте в разогретую духовку выпекаться до готовности.

5. Салат «Морские просторы».

Как известно, салаты – это блюда, которые довольно быстро и просто можно приготовить, ведь все что для этого требуется – это мелко нарезать ингредиенты и затем заправить какой-нибудь заправкой. Поэтому следующий полезный и быстрый вариант завтрака для ребенка — салат из рыбы холодного копчения. Рыба является источником животных белков что очень важно для растущего организма ребенка. Кроме того она ценна тем, что содержит Омега-3 жирные кислоты, которые способствуют развитию мозга. Не говоря уже о том, что блюда из рыбы не зря советуют включать в меню на завтрак для школьника диетологи, ведь она полностью усваивается детским организмом.

Для приготовления салата «Морские просторы» на две порции вам понадобится:

свежие огурцы – 3 штуки

яйца – 3 штуки

рыба холодного копчения — 100 г

отварной рис – 100 г

сметана для заправки салата

петрушка — 2 стебелька

Поставим варить рис, не забыв его промыть в нескольких водах до чистой воды (соотношения риса и воды 1:2).

Яйца сварим вкрутую и очистив от скорлупы разомнем вилкой. Огурцы очистим от кожуры и вместе с очищенной от костей и кожи рыбой, — нарежем кубиками.

Затем смешаем с рисом и заправим сметаной. Салат можно красиво оформить, если выложить его в виде рыбки, а плавники и хвостик ей сделать из веточек петрушки.

6. Макаaronный салат.

Раз уж зашла речь о салатах, то почему бы не приготовить макаронный салат. Макароны, как и каши, содержат медленные углеводы, отличающиеся тем, хорошо насыщают и медленно перевариваются, а потому не дадут проголодаться вашему ребенку до самого обеда.

Для приготовления макаронного салата на две порции вам понадобится:

отварные макароны — 100 г

помидоринки черри – 3 штуки

свежий огурец - 0,5 штуки

красная луковица – 1 штука

оливковое масло – 1 столовая ложка

вареная куриная грудка – 1 штука

сыр фета — 5 г

оливки – 4 штуки

лимонный сок – 1 чайная ложка

немного орегано

Помидорки черри помойте и разрежьте пополам, красную луковицу мелко порежьте, куриную грудку нарежьте кубиками.

В салатнике перемешайте макароны, помидоры, огурцы и луковицу. Лимонный сок с щепоткой соли взбейте с оливковым маслом и орегано. Макароны с овощами полейте получившейся заправкой и перемешайте. Затем добавьте куриную грудку, сыр, оливки и вновь все перемешайте. Вместо сыра фета вы можете взять вымоченную в воде брынзу.

7. Каша «Школьное утро».

Вряд ли кто будет спорить, что овсянка одна из самых полезных каш. Но не всем нравится ее вкус, а потому трудно убедить ребенка кушать ее по утрам. Но и самую обычную овсянку можно сделать не только вкусной, но и более полезной, стоит в нее добавить фрукты и орехи. Для того, чтобы сократить время приготовления овсянки, мы в рецепте используем овес мелкого помола. Итак, вкусная и полезная овсяная каша всего за 5 минут! На две порции вам понадобится:

овсянка мелкого помола – 6 столовых ложек

кипяток – 2 стакана

сахарный песок – 4 чайных ложки

яблоко — 1 штука

груша – 1 штука

банан – 1 штука

грецкий орех – 4 штуки

Овсянку залейте кипятком, положите сахарный песок, все перемешайте. Поставьте в микроволновку или на огонь варить на одну минуту. Нарежьте вымытые фрукты мелкими кусочками, размельчите орехи и положите их в готовую кашу. Можно добавить в кашу немного сливочного масла, вместо свежих фруктов положить сухофрукты, а вместо сахара, как только каша будет готова – варенье или мед.

Следующие два блюда у вас займут несколько больше времени на приготовление завтрака школьнику, чем предыдущие рецепты. Но когда у вас оно есть, то пицца домашнего приготовления, как и картофельно-рыбные ежики, с хрустящей золотой корочкой, не могут не понравиться вашему ребенку. Поэтому вы можете взять себе эти два рецепта на вооружение и изредка их готовить.

8. Картофельно-рыбные ежики.

Еще одно вкусное блюдо для ребенка из рыбы – картофельно-рыбные ежики.

На одну порцию вам понадобится:

вареные картофелины – 2 штуки

соль — одна восьмая чайной ложки

филе любой рыбы — 3 средних кусочка

яйца, сваренные вкрутую — 2 штуки

маленькой луковицы – 0,5 штуки

мелко порубленной зелени (петрушки, укропа) – 2 столовых ложки

растительное масло – одна четвертая стакана

Отварной картофель разомните толкучкой. Рыбу припустите в кастрюле 5 минут после закипания, остудите. Разомните руками, удалив все мелкие косточки. Смешайте рыбу, картошку, мелко нарезанный лук, зелень, нарубленные яйца, хорошо все вымешайте. В разогретое масло в сковородке столовыми ложками формируйте шарики и выкладывайте в масло так, чтобы ежики наполовину плавали в нем. Обжарьте со всех сторон до золотистой корочки. Достаньте, обсушите с помощью бумажного полотенца. Подавайте с любимым соусом.

9. Мини-пицца.

На 6 порций вам понадобится:

сыр чеддер — 75 г

колбасы пеперони — 50 г

оливковое масло — 30 мл

яйцо – 1 штука

молоко — 4 столовые ложки

дижонская горчица – 0,5 чайной ложки

блинная мука — 150 г

соль — 0,5 чайной ложки

пекарский порошок – 0,5 чайной ложки

половина банки консервированных помидоров

Духовку разогрейте до 190 градусов. В это время нарежем сыр маленькими кубиками, а пеперони кусочками. В глубокой миске смешаем оливковое масло, сырое яйцо, молоко, горчицу и взобьем до однородности. В миску просеем муку, пекарский порошок и соль. Перемешаем с сыром и пеперони. Смесь зальем в формочки, сверху положим помидоры и отправим запекать в духовку 30 минут до золотистой корочки. А вообще в пиццу вы можете крошить все, что найдете у себя в холодильнике: сладкий перец, оливки, маслины, грибы шампиньоны, лук и т.д.

Наши дети к сожалению, избалованы современными сладостями и совсем не полезным фаст-фудом. Поэтому непросто угодить ребенку, но все же стоит постараться, ведь от правильного и здорового питания зависит как состояние самого здоровья, так состояние учебы и успеваемости в школе.

Яйцо.

Яйцо — ценный пищевой продукт. В 100 г находится целых 13 г чистого белка! При этом его свойства отличаются от животного белка или растительного. Яичный белок гораздо быстрее и легче усваивается организмом за счет своей структуры. В нем содержится полноценный набор аминокислот, которые являются сильнейшими антиоксидантами. Например, лецитин, который эффективно поддерживает здоровье печени и препятствует отложению “вредного” холестерина на сосудистых стенках.

Яичный желток – это небольшой мешочек со всеми возможными полезными веществами, которые необходимы для развития цыпленка. Съедая его, человек получает мощный заряд витаминов и макроэлементов – в том числе, ПНЖК Омега-3, фолиевую кислоту, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин. В яйце также содержится холин, который благотворно влияет на работу нервной системы. А каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе – катаракту.

В тоже время тем, у кого повышен уровень холестерина в крови необходимо ограничить потребление яичных желтков до 2-3 в неделю из-за высокого содержания в них холестерина.

Но тем, кто употребляет яйца регулярно, следует помнить, что они требуют тщательной предварительной обработки.

Скорлупа яиц может быть загрязнена возбудителями инфекции - бактериями рода *Salmonella* и вирусом *Influenza virus A*, вызывающим развитие птичьего гриппа. Нужно помнить, что чем свежее продукт, тем меньше шансов заболеть. Однако даже качественные, хорошо обработанные перед продажей яйца могут вызывать заболевание. Риск можно свести практически к нулю, если соблюдать простые правила:

- Не стоит приобретать яйца с загрязненной или поврежденной скорлупой.
- Срок хранения яйца начинается от даты, когда оно было снесено, а не от даты сортировки, которую указывают на скорлупе.
- Храните яйца только в условиях холодильника, это позволит избежать размножения патогенных микроорганизмов.
- Срок хранения диетических яиц с индексом Д на скорлупе до 7 суток, столовых с индексом С - от 8 до 25 дней.
- Мытые яйца хранятся не более 12 дней.
- Яйца должны храниться в основной камере холодильника, а не в дверце.
- Держите яйца острым концом вниз, чтобы желток оставался в центре и не касался воздушного слоя, заполняющего тупой конец. В таком положении они лучше хранятся.
- Яйца нужно мыть перед применением и варить не менее 10 мин с момента закипания воды.
- Следует с осторожностью употреблять яйца в сыром виде, яйца всмятку или в виде глазуньи.

Время варки яиц зависит от того, какую степень готовности вы хотите получить в результате.

Вот некоторые варианты времени варки:

1. Яйца в мешочек. Время приготовления составляет 3–4 минуты.

2. Яйца всмятку. Белок в таких яйцах сварен полностью, желток жидкий или полужидкий. Время приготовления — 5–6 минут.
3. Яйца вкрутую. Белок и желток приготовлены полностью. Время варки — 10–12 минут после закипания воды.

Если варить яйца дольше, белок потеряет нежную текстуру и станет жёстким, а на желтке появится тёмный налёт.

Игры –эстафеты с яйцом

Пронеси яйцо

Атрибуты: 2 ложки, 2 деревянных (пластмассовых яйца), варенные яйца – 10 шт, шапки 10 шт, конусы 4 шт, корзины с пластмассовыми шариками 2шт.,.

Участвуют две команды. Дети стоят в колонне по одному. У первых участников в руках ложка и яйцо. Задача донести яйцо до конуса, обежать его и передать следующему, встать в конец колонны. Побеждает та команда, что выполнит первой.

Прокати яйцо

Также, как в первой, только докатить нужно яйцо до фишки, обогнуть ее и вернуться передать следующему.

Покрутись – в юлу превратись!

Вызываются два участника. раскручивают по команде яйцо и чье прокрутится дольше, тот и выиграл, принес команде очко.

Собери корзину!

Две наполненные пластмассовыми шариками корзины, две команды. По сигналу педагог вытряхивает из них содержимое и задача ребят собрать как можно больше шаров. В чьей корзине больше, тот и выиграл.

Битьё яиц.

Два участника встают лицом друг к другу. Каждый зажимает в кулаке яйцо так, чтобы был виден либо его «носок», либо «пятка». Носком называется острый конец яйца, а пяткой – тупой конец.

Они ударяют яйца и смотрят, у кого яйцо осталось целым, продолжает бой, передав своей команде яйцо. Считаются победы, у чьей команды больше, тот и выиграл.

Шапка

Каждому ребёнку раздаётся по шапке. Когда все дети отворачиваются, ведущий подкладывает яичко в одну из шапок. Игроки пытаются догадаться, у кого лежит яичко. Кто угадал - становится ведущим.

Сдувание яйца

Пластмассовое яйцо нужно сдуть на сторону противника. Игра идет на столе,

участники стоят друг напротив друга. Чья команда больше раз "передует" яйцо на сторону противника – выигрывает.

Катание яиц навстречу.

Игра в паре. Каждый игрок встает друг напротив друга на расстоянии 2-3 х метров. По команде игроки катят пластмассовые шарики (яйца) по полу навстречу друг другу. Задача – чтобы яйца встретились и столкнулись.

Бутерброды.**Давайте жить дружно**

Трогательные бутерброды-мышки покоряют сердца маленьких гурманов с первого взгляда. Отвариваем вкрутую 2 яйца, очищаем от скорлупы и срезаем небольшую часть снизу — у нас получится 2 устойчивых основания. Из тонкого ломтика вареной колбасы вырезаем ушки формочками для печенья. С другого ломтика колбасы по самому краю срезаем тонкую полоску-завиток, которая послужит хвостиком. Вставляем эти элементы в прорези на белке. Глазки и носик делаем из бутонов гвоздики, а усы — из стеблей укропа. Остается усадить мышат на тосты с ломтиками ветчины или сыра. Эта хвостатая парочка ни за что не останется без внимания. В качестве творческого материала для создания хвостиков, глазиков и ушек могут подойти и другие овощи и специи!

Воздушный десант в крапинку



Бутерброды «Божьи коровки» — настоящий хит закусок на детский праздник. Отрезаем от багета толстый кружок, смазываем сливочным сыром и кладем ломтик ветчины. В качестве основы также подойдут крекеры, а для скрепления можно использовать нежный паштет. Для этого рецепта больше подойдет крепкий продолговатый помидор, который мы разрежем пополам, также можно использовать помидоры черри. Глубоко надрезаем каждую половинку, создавая видимость крылышек, и помещаем между ними ломтик сыра. Рисуем на помидоре белые точки майонезом. Из маслин вырезаем головку и лапки божьей коровке. По такому же принципу собираем остальных ее друзей. Украшаем детские бутерброды листьями петрушки и красиво рассаживаем на блюде с салатными листьями.

Эх, прокачу с ветерком!



Мальчики (и некоторые девочки) по достоинству оценят бутерброд-машину. Разрезаем небольшую продолговатую ржаную булочку вдоль на две части. В верхней половинке прорезаем широкое сквозное отверстие для будущих пассажиров. Нижнюю половинку смазываем сливочным маслом, кладем ломтики колбасы, сыра, накрываем все листьями салата. Далее соединяем обе половинки и делаем колеса. Для этого спереди и сзади насквозь протыкаем нижнюю часть бутерброда шпажками. На их кончики насаживаем толстые кружки огурца. Пассажирами этого авто станет пара симпатичных маленьких сосисок, которым мы нарисуем забавные мордашки кетчупом, или вареное яйцо в шляпке!

Жуткие, но симпатичные пташки



Бутерброды angry birds — беспроигрышный вариант для детского праздника. Разрезаем круглую булочку поперек на две части и смазываем маслом. Кружок колбасы слегка подрезаем снизу полукругом и кладем на хлеб, из остатков вырезаем чубчик. Глазами станут шарики моцареллы и кусочки маслин. Обязательно сделайте насупленные бровки. Маленький ломтик желтого сыра послужит клювом. Другого представителя пернатых делаем, заменив кружок колбасы большим треугольником сыра. Только клюв в этом случае вырежем из сладкого перца, а чубчик — из маслин. Еще один способ: попробуйте с помощью стакана вырезать два круглых основания из хлеба, у одного из них вырежьте уголок. Между основаниями положите кусочек ветчины, а декором для глазок, клюва и хохолков станут овощи: огурцы, маслины, морковь и сладкий красный перец. Подайте этот «веселый» дуэт на блюде в зарослях свежей зелени.

Хвала совиной мудрости



Праздничный [бутерброд](#) для детей вполне может быть десертным. Предлагаем приготовить его в виде совы. Смазываем шоколадной пастой ломтик батона. Нам также понадобится горсть сухого детского завтрака в форме полумесяцев. Делает из них глазки, дополняя голубикой, смородиной, вишней или другими ягодами. Затем собираем из полумесяцев оперенье, выкладывая треугольником в центре тоста. По краям размещаем крылья из полукруглых ломтиков фруктов. Можно взять яблоко, грушу или персик. Клюв вырезаем из кусочка красного или зеленого яблока с кожурой. Отличное угощение готово!

Приготовление блюд из яиц и творога.

Бутерброды с яйцом - это простое и вкусное блюдо, которое пользуется огромной популярностью благодаря своей легкости в приготовлении и изумительному вкусу. Хрустящий хлеб, нежное яйцо и легкая добавка создают неповторимую гастрономическую гармонию. Вариантов приготовления яичных бутербродов множество: от классических бутербродов с мягко-вареными яйцами до их жареных вариаций. Обычно эти бутерброды готовят на завтрак или для пикника, но они отлично подходят и для праздничного бранча.

Вам потребуются сковорода, нож, чашка для смешивания, тостер или печь для поджаривания хлеба. Чтобы подчеркнуть еще больше их потрясающий вкус, бутерброды можно сервировать с ломтиками свежих помидоров, салатом или даже соусом гуакамоле. Независимо от того, как и когда вы решите насладиться этим блюдом, бутерброды с яйцом всегда доставят удовольствие вашему вкусовому барометру.

Для того чтобы приготовить вкусные и питательные бутерброды с яйцом, нужно иметь следующие ингредиенты: яйца, хлеб, масло сливочное, зелень (петрушка, укроп), соль и перец.

Сначала нужно сварить яйца вкрутую. Для этого их следует опустить в кипящую воду и варить около минут после закипания. Затем яйца нужно извлечь из воды и оставить остывать.

Затем можно поджарить хлеб на сухой сковороде до золотистого цвета. Таким образом, бутерброды получат хрустящую корочку, которая будет великолепно сочетаться с другими ингредиентами.

Пока хлеб поджаривается, можно нарезать остывшие яйца тонкими кружочками или ломтиками. Это сделает бутерброды более аппетитными и красивыми.

После этого нужно смазать каждую половину ломтика хлеба сливочным маслом. Это придаст бутербродам нежность и мягкость.

Затем на одну половину хлеба нужно уложить кружочки яиц или ломтики. При желании, можно посолить и поперчить бутерброды по вкусу.

Далее следует посыпать сверху мелко нарезанной зеленью. Это придаст бутербродам свежий аромат и приятный вкус.

Наконец, аккуратно накрываем бутерброды второй половинкой хлеба. Это завершит процесс создания бутербродов с яйцом.

Для подачи на стол можно разрезать каждый бутерброд пополам, чтобы облегчить еду и удобно держать в руке.

Теперь, когда бутерброды с яйцом готовы, можно наслаждаться их вкусом и ароматом. Это отличная идея для быстрого и сытного завтрака или перекуса. Приятного аппетита!

50 минут

всего нужно готовить

6 порций

Пошаговый рецепт приготовления "Бутерброды с яйцом"

1

Яйца отварить вкрутую (около 10 минут после закипания воды), оставить остывать.

2

Хлеб поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета.

3

Ломтики готового хлеба смазать сливочным маслом.

4

Яйца почистить и нарезать тонкими кружочками или ломтиками.

5

Уложить на половину ломтика хлеба кружочки яиц или ломтики.

6

Посолить и поперчить по вкусу.

7

Посыпать сверху мелко нарезанной зеленью.

8

Сверху аккуратно накрыть второй половинкой хлеба.

9

Бутерброд разрезать пополам и подать на стол.

Яичница обычная



Состав / Ингредиенты:

Яйца 36 Штуки

Растительное масло

12 Ст. ложка

Соль По вкусу

Количество порций 12

Калорийность 237 ккал Калорийность 11 г Белки 20 г Жиры 0 г Углеводы

Пищевая ценность на 100г.

Как приготовить "Яичница обычная"

1Налейте растительное масло в чистую сковороду и поставьте на огонь.

2Разбейте яйца и вылейте их на сковороду, стараясь не повредить желток.

3Посолите по вкусу. Жарить яичницу необходимо 2-3 минуты.

Лопаткой аккуратно переложите яичницу на тарелку и подавайте на стол.

Гренка с яйцом на завтрак

Продукты

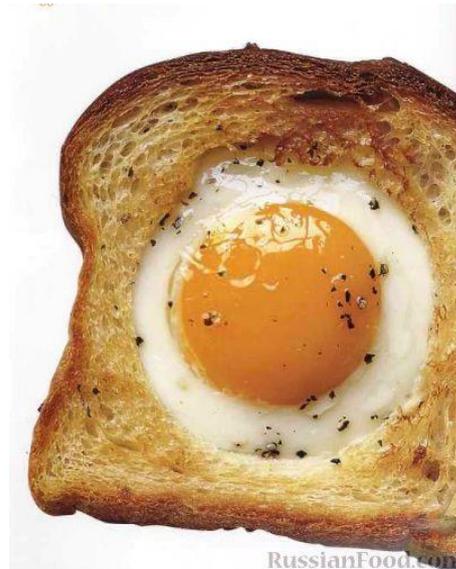
Хлеб тостовый - 1 ломтик

Яйцо небольшое - 1 шт.

Соль

Перец черный молотый

Масло сливочное - 20 г



1. У ломтика хлеба вырезать серединку круглой формочкой.
2. На сковороде разогреть сливочное масло, выложить хлеб, обжарить с одной стороны, затем перевернуть на другую.
3. В отверстие вылить яйцо, посыпать солью и перцем. Готовить, пока белок не схватится.

Салат с помидорами, огурцами и яичной заправкой



Салатово 23.05.23

Простой овощной салат приобретает новые вкусовые краски благодаря заправке из яичных желтков, растительного масла и чеснока. Салат из помидоров и огурцов с яичными белками готовится элементарно, а вкус его при этом просто отличный!

Продукты

Помидоры – 340 г (2 шт.)

Огурцы – 320 г (2 небольших)

Лук репчатый – 50 г (1/2 шт.)

Чеснок – 2 зубчика

Яйца – 2 шт.

Укроп свежий – 8 г (3 веточки)

Масло растительное – 30 мл (2 ст. ложки)

Уксус – 15 мл (1 ст. ложка)

Соль – 1/4 ч. Ложки

Перец чёрный молотый – 1/8 ч. ложки

Пошаговый фото рецепт



Подготавливаем продукты.



Яйца отвариваем вкрутую (8-10 минут после закипания воды). Варёные яйца остужаем, залив холодной водой.



Огурцы нарезаем тонкими полукружиями.
Помидоры нарезаем не очень тонкими дольками.



Репчатый лук очищаем, нарезаем тонкими четвертинками колец. Укроп мелко нарезаем.



Выкладываем лук в небольшую пиалу, чуть солим.



Остывшие яйца очищаем от скорлупы. Отделяем белки от желтков. Яичные белки

нарезаем небольшими кусочками.



Чеснок очищаем и пропускаем через пресс.



Готовим заправку для салата: в мисочку отправляем яичные желтки, чеснок, растительное масло, соль и перец.



Разминаем вилкой до однородности.



В салатник отправляем помидоры, огурцы, лук, яичные белки, укроп (немного укропа оставляем для подачи).

К подготовленным ингредиентам добавляем заправку.



Перемешиваем салат с заправкой.



Выкладываем салат в тарелку, посыпаем укропом и подаём.



Приятного аппетита!

СЫРНИКИ С РИСОВОЙ МУКОЙ В ДУХОВКЕ



СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

[Изменить состав](#)

Порций:

[Творог](#)

400

[Яичные желтки](#)

2

[Рисовая мука](#)

3

[Сахар](#) (можно взять ванильный или добавить к обычному щепотку ванилина)

2

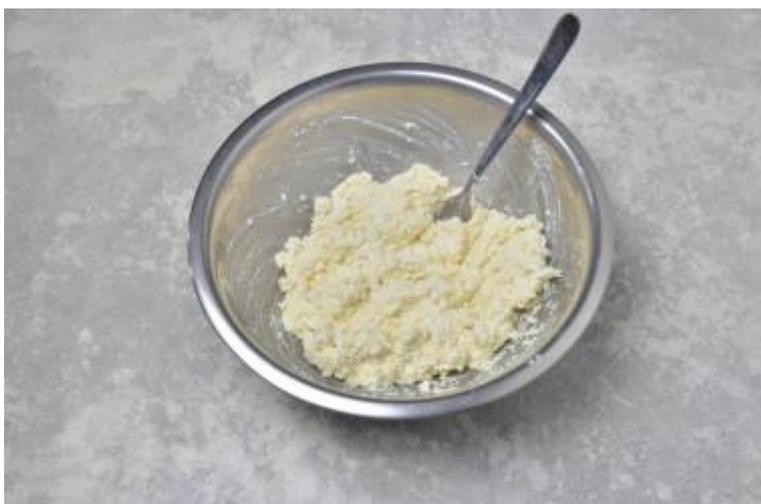
[Соль](#) (щепотка)

по вкусу



1. Как сделать пышные сырники с рисовой мукой в духовке? Подготовьте продукты. Творог возьмите с низким процентом жирности, сырники получатся с низкой калорийностью. Выбирайте сухой, не зерненный, без добавления растительных жиров творог. Вместо желтков вы можете взять целое яйцо. Количество сахара дано примерное, его можно уменьшить или не использовать совсем. По вкусу добавьте в сахар ванилин или возьмите ванильный сахар сразу.

2. ШАГ 2:



Творог сложите в миску, добавьте в него желтки, всыпьте сахар, щепотку соли — она усилит и сбалансирует вкус. Всыпьте рисовую муку. Перемешайте все продукты при помощи вилки до однородности. Если у вас сильно крупинчатый творог, то можете пробить тесто блендером. Если творог был очень влажный, то муки можно добавить еще, чтобы тесто получилось достаточно густым.

1. ШАГ 3:



Включите духовку разогреваться на 180°C. Возьмите противень и застелите его бумагой для выпечки (я взяла тефлоновый коврик). Если вы не уверены в качестве своего пергамента, то смажьте его каплей растительного масла. Руками сформируйте сырники одинакового размера и выложите их на противень на небольшом расстоянии друг от друга. Чтобы ПП сырники получились одинаковыми и ровными, накройте их стаканом и с небольшим усилием прокрутите несколько кругов.

2. ШАГ 4:



Верх пышных сырников пришепните лопаткой. Запекайте сырники 15 минут на одной стороне, затем противень выньте и переверните их на другую сторону. Пеките еще 7-10 минут, до румяности уже снизу. Готовые сырники выньте из духовки и снимите с бумаги на тарелку.

1. ШАГ 5:



подавайте диетические сырники к столу со сметаной и свежими ягодами или вареньем. Приятного аппетита!

Творожный чизкейк: без выпечки



Приготовление чизкейка с вареной сгущенкой и творогом очень простой. У этого рецепта только одни плюсы простота приготовления этого блюда и изысканный вкус. Он получается очень нежным, с легким карамельным вкусом, а выглядит такой десерт просто потрясающе! Карамельный чизкейк покорит любой праздничный стол, а гости останутся довольны.

ИНГРЕДИЕНТЫ

творог	500 г
песочное печенье	250 г
масло сливочное	150 г
молоко	1 ч.л
молоко сгущенное (вареное)	380 г
желатин	1 ст.л
Вода	4 ст.л

[ванильный сахар](#)

[орехи грецкие](#)

100 г

бщее время приготовления

2 ч

Активное время приготовления

40 минут

Сложность

ЛЕГКИЙ

Кол-во порций

8

Печенье и грецкие орехи (орехи добавлять по желанию) измельчить с помощью скалки или в блендере. Когда печенье измельчили до состояния крошки, его нужно переложить в миску. Сливочное масло нужно растопить на водяной бане или воспользоваться микроволновкой.

И дать остыть до тёплого состояния. В печенье добавить тёплое сливочное масло и хорошо перемешать. Консистенция печенья должна не рассыпаться, а хорошо держать форму. При необходимости добавить 1-2 ч.л молока.

В форму (у меня 18 см) застелить бока и дно пищевой пленкой или пергаментом. Затем выложить печенье и распределить по форме, формируя высокие бортики. Убрать форму с печеньем в холодильник на 30-40 минут.

Готовим карамельный пудинг Желатин залить водой и дать постоять до набухания 10-15 минут. Творог нужно брать мягкий и жирный минимум 9% жирности, при необходимости перебить его блендером. Творог можно заменить на сливочный сыр, добавить сгущённое молоко и ванильный сахар.

Взбить массу блендером до однородного состояния. Набухший желатин растопить на водяной бане но не перегреть (КИПЯТИТЬ НЕЛЬЗЯ! Желатин при длительном нагревании выше 95 градусов разрушается и теряет желирующие свойства. Поэтому нагревать его можно, а кипятить - нет) немного дать остыть.

Желатин вводить в творожную массу постепенно и одновременно помешивая. Залить в форму и убрать в холодильник до застывания на 3-6 часов, лучше на ночь.

Такой десерт украшаем шоколадом или посыпать какао. Или посмотрите в интернете фото как красиво украсить торт. Такой торт не нужно выпекать и возиться с коржами, пожалуй это самый простой десерт на любой праздник.

Салат с крабовыми палочками, кукурузой и плавленым сыром.



Ингредиенты:

1. крабовые палочки - 200 гр.
2. плавленые сырки - 2 шт.
3. кукуруза консервированная - 1 банка.
4. свежие огурцы - 2 шт.
5. куриные яйца - 3 шт.
6. майонез - 4,5 ст.л.
7. для украшения зелёный лук - 0.5 пучка

Процесс приготовления:

- Плавленый сыр натереть на тёрке.



плавленый сыр



- Крабовые палочки, разморозить, освободить от пленки упаковки и натереть на крупной тёрке. Можно также мелко нарезать.



- Куриные яйца сварить вкрутую. Очистить и натереть на тёрке.



- Свежие огурцы очистить от кожицы, натереть на тёрке, отжать из него лишнюю жидкость.





Начинаем собирать наш слоёный салат из самых простых и ходовых продуктов, заправленный майонезом, промазать каждый слой. Желательно пропитать готовый салат в течение часа, убрать в холодильник.

Собираем наш салат:



Устанавливаем сервировочное кольцо для салата посередине тарелки. Первым слоем выкладываем натёртый плавленый сыр, с помощью столовой ложки выровнять слой.



Смазать первый слой майонезом.



Первый слой плавленого сыра.



Вторым слоем выложить крабовые палочки, поверх сыра.



Смазать второй слой крабовых палочек майонезом.

Третьим слоем выложить яйца, наложить майонезную сеточку.



Третий слой куриные яйца



смазать майонезом

Следующий слой огурцы, выложить поверх яиц.



четвертый слой огурцы



смазать майонезом



Завершающий пятый слой консервированная кукуруза.



пятый слой консервированная кукуруза

Украсить по желанию зелёным луком.



Фруктовый салат с творогом и йогуртом

Ингредиенты

Бананы - 1 шт.
Киви - 1 шт.
Яблоко - 1 шт.
Мандарины - 1 шт.
Творог - 120 г
Йогурт - 3 ст.л.
Мед или сахар - по вкусу

- 64 Ккал 25 мин.
-

- Процесс приготовления
- Подготовить продукты для фруктового салата с творогом.



• Фото 1

-
- Все фрукты необходимо очистить и вымыть, просушить. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину.



• Фото 2

-
- Банан и киви можно нарезать при помощи фигурного ножа. Также можно использовать разные формочки для нарезки фруктов, особенно если вы готовите для деток.



• Фото 3

-
- Яблоко также нарезать небольшими фигурными кусочками.



• Фото 4

-
- Переложить фрукты в салат. Мандарин очистить и нарезать небольшими кубиками, проверить, чтобы не было косточек.



- Фото 5

-
- Добавить в салат творог, зернистый рассыпчатый.



- Фото 6

-
- Заправить салат йогуртом и подавать к столу. Украсить можно по своему вкусу.



- Фото 7

-
- Фруктовый салат с творогом готов. Приятного аппетита!

Каша – здоровье наше!

1. Игра «ЗНАТОКИ»

В этой игре предлагается детям найти в стаканчиках знакомые крупы: манную, гречневую, рисовую, овсяную (обратить на цвет, форму, размеры)

2. Игра «Угадай сказку»

Детям предлагается послушать отрывки из сказок:

«Горшок каши» - Бр. Гримм

Поела старушка ягод и сказала:

— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

«Раз, два, три,

Горшочек, вари!»

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.

А скажешь ему:

«Раз, два, три,

Больше не вари!»

— и он перестанет варить.

«Каша из топора» - русская народная сказка.

Солдат взял топор, положил его в горшок, налил воды и давай варить.

Варил, варил, потом попробовал и говорит:

– Вкусная каша получается! Вот только бы крупы немного положить!

Принесла ему хозяйка крупы. Положил солдат крупу, опять варил, варил, попробовал и говорит:

– Совсем уж готова, только бы немного масла и соли добавить!

«Мишкина каша» - Н.Носов и определить автора и название сказки.

- Пожалуйста, не буду тебе мешать. Отошёл я в сторонку, а Мишка варит, то есть не варит, а только и делает, что лишнюю крупу в тарелки перекладывает. Весь стол устали тарелками, как в ресторане, и всё время воды подливает.

3. Подведение итога разговора о каше

Каша- исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка готовилась «Бабина каша» - крутая, пересоленная, которую должен съесть молодой отец,.

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы - оставалось «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить истощенных солдат, Суворов вдруг отдал приказ - все варить в общем котле, добавить лука, масло. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу до сих пор называют суворовской.

Музыкальная физминутка.

9 полезных круп для здорового рациона

Крупы делают питание сбалансированным, сытным и полноценным. Ведь в крупяных блюдах высоко содержание белка и медленных углеводов. Более того, каждое зернышко и ядрышко крупы содержит богатый комплекс питательных веществ, которые так важны для нормального функционирования организма. Давайте «отделим зерна от зерен» – разберемся, в чем особенности разных видов круп.

1. **Овсяная крупа** – одна из самых полезных и питательных. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке – 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах. Овсянка содержит пищевые волокна – бета-глюканы, связывающие холестерин, микроэлементы – магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк; витамины группы B, PP, E; аминокислоты и антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма. Протеины, входящие в состав овсянки, способствуют развитию мышечной массы. Из овсяной крупы можно приготовить не только каши, но и

кисели, овсяное печенье и котлеты, и еще много других вкусных и полезных блюд.

2. Перловая крупа – это очищенные от цветочной пленки и отшлифованные зерна отборного ячменя. Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.

Перловая крупа содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира. В перловой крупе присутствует практически весь необходимый для человека набор полезных веществ: витамины группы В, А, РР, Е, макро- и микроэлементы, фосфор, железо, натрий, калий, кальций, магний, марганец, медь. Надо отметить, что перловая крупа – лидер по количеству фосфора, в ней содержится также большое количество лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, поддерживает жизненный тонус организма, участвует в выработке коллагена. Перловая крупа содержит большое количество клейковины – белкового вещества хлебных зерен, которая необходима людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта. Перловая каша – традиционное блюдо русской кухни. Перловку используют для приготовления супов, рассыпчатых и вязких каш.

3. Ячневую крупу получают из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой. Семена ячменя очень питательны, содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины В, D, Е, РР, минеральные вещества – кальций, магний, фосфор, железо. Ячневую крупу используют для гарниров, запеканок, вязких и жидких каш.

4. Рис – идеальный продукт, который служит отличным источником сложных углеводов и качественного белка. Среди круп рис занимает первое место по биологической ценности белка и содержанию высококачественного крахмала – 77,3%. К тому же в нем есть богатый набор витаминов – В1, В2, В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия. Рис легко усваивается и является незаменимым продуктом для людей, страдающих болезнями пищеварительной системы, отлично сочетается с овощами, бобовыми и стручковыми культурами. Более высокий процент питательных элементов впитывается организмом из пищи, в которой рис является одним из ингредиентов.

5. Гречневая крупа содержит в среднем 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров,

богата витаминами В1, В2, В6, Р, РР, минеральными веществами – фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. Гречневая крупа – лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей. Гречневая каша – одна из самых полезных каш, имеет высокую питательную ценность, обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Манную крупу изготавливают из зерен пшеницы. Центральная часть зерна, его сердцевина, делится на мелкие частицы. В манной крупе много крахмала – 73%, белка – 11,3%, но почти нет клетчатки – 0,2% и жира – 0,7%. Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, Е, минеральные вещества – калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Процесс приготовления манной крупы значительно быстрее, чем других круп, поэтому манная каша сохраняет все полезные вещества. Манная крупа обладает высокой калорийностью и питательной ценностью, характеризуется высокой усвояемостью, поэтому рекомендуется диетологами при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период.

Используется манная крупа для приготовления каш, запеканок, пудингов, котлет, биточков, а также десертов. Манная крупа популярна в рационе детского питания, а также в ежедневном рационе взрослых.

7. Пшеничную крупу получают из проса, она содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Пшено используется для приготовления каш, фарша, запеканок, традиционных русских блюд с тыквой, печенкой или яйцами.

8. Пшеничная крупа вырабатывается

из твердых сортов пшеницы. В связи с тем, что стекловидность твердой пшеницы близка к 100%, практически все частицы крупы одинаковы по консистенции и одновременно развариваются. Это уникальный источник энергии, продукт для тех, кто ведет активный образ жизни. Обладает высокой пищевой ценностью, используется для приготовления каш, супов, запеканок, биточков, котлет, пудингов. Имеет большое значение в детском и диетическом питании.

9. Кукурузная крупа – уникальный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Ее зерна содержат соли калия, фосфор, магний, медь, витамины группы В, Е, каротин, ферменты, крахмал. Кукурузная каша считается одним из самых низкокалорийных продуктов, способных выводить из организма жиры. Эта крупа используется для приготовления каш и запеканок.

Как правильно приготовить крупы?

Для того чтобы каши из круп были вкусными, необходимо придерживаться некоторых основных правил. Крупу нужно тщательно перебрать и промыть водой. Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40-50 градусов), а затем горячей (60-70 градусов), ячневую – только теплой. Крупы перед готовкой лучше замачивать на несколько часов или даже на ночь, чтобы сократить время приготовления каши. Чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется.

Для приготовления рассыпчатой гречневой и пшенной каши крупу немного поджаривают, причем крупу лучше не варить, а залить кипятком примерно в равных пропорциях. В термосе такая каша будет готова уже через 30-40 минут. Если вы не придерживаетесь жесткой диеты, воду можно заменить молоком.

Геркулесовые хлопья засыпают в кипящую жидкость и тщательно размешивают. Чтобы убрать чуть сыроватый привкус, можно добавить немного корицы, аниса, цедру лимона или апельсина.

Манная каша требует четкого соблюдения пропорций. На 500 мл молока берется 100-150 г манки. Как только молоко закипит, добавляют крупу, тщательно помешивая. Манную кашу варят не более двух минут, затем плотно накрывают крышкой и дают

настояться 10-15 минут для полного разбухания. У каши, приготовленной таким образом, формируется особый вкус и консистенция.

Кашу из кукурузы рекомендуют готовить непосредственно перед подачей на стол. Для более нежного вкуса добавляют немного сливочного масла.

Заряжайтесь пользой круп и будьте здоровы!

ОВСЯНАЯ КАША С ЯГОДАМИ НА МОЛОКЕ

Просто, быстро, вкусно, на завтрак для всей семьи! Овсяная каша с ягодами



СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

Порций:

[Овсяные хлопья](#)

300

[Молоко](#)

1800

[Ягоды](#)

300

[Сливочное масло](#)

60

[Сахар](#)

6

[Соль](#)

1.5

ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Общее время приготовления: **20 мин**

1. ШАГ 1:



Как сварить овсяную кашу с ягодами на молоке? Подготовьте продукты. Хлопья возьмите любые — подойдут и моментальной, и долгой варки. Это зависит от ваших предпочтений, я взяла со временем варки 5 минут. Жирность молока может быть любая. Главное, чтобы молоко было вкусное и натуральное. Ягоды подойдут как свежие, так и замороженные — их можете предварительно не размораживать. Их набор также может быть любым.

2. ШАГ 2:



Молоко налейте в сотейник или кастрюлю, подходящую для варки каши — лучше, если она будет с толстым дном и не эмалированной. Поставьте кастрюлю на огонь и доведите до кипения на среднем огне. Всыпьте сахар, соль и овсяные хлопья, перемешайте. Сделайте огонь небольшим и оставьте кашу вариться.

1. ШАГ 3:



Время от времени помешивайте ее. Если у вас замороженные ягоды, то всыпьте их в кашу через пару минут варки. Если свежие — то в самом конце. Я взяла клубнику, малину и ежевику, а вообще подойдут любые, без косточек. Если ягоды сами по себе кислые, то увеличьте количество сахара.

2. ШАГ 4:



Варите кашу на маленьком огне до готовности — хлопья должны стать мягкими, а сама каша загустеть. Отталкивайтесь от времени, которое указано на коробке с овсянкой. Не забывайте ее помешивать. Когда каша будет готова, огонь выключите и положите в нее сливочное масло.

1. ШАГ 5:



Перемешайте, накройте кастрюлю крышкой и дайте каше настояться минут 10 — овсянка дополнительно потомится и впитает в себя масло. Подавайте кашу к столу. Приятного аппетита!

Такую кашу можно варить и просто на воде — получится замечательный постный вариант. А вместо сливочного масла добавить ореховую пасту.

Манная каша со сгущенным молоком и сливочным маслом

ПРОДУКТЫ ДЛЯ РЕЦЕПТА

Порций

Ингредиенты

[Манная крупа](#)

24 ст. л. = 384

[Сахар](#)

12 ст. л. = 300

[Молоко](#)

1200

[Сгущенное молоко](#)

24 ст. л. = 720

[Сливочное масло](#)

12 ч. л. = 96

В кастрюле соедините манную крупу, сахар, сгущенку и молоко.

Все ингредиенты перемешайте между собой.

Постоянно помешивая, варите кашу до полной готовности, 5-7 минут.

Готовую манную кашу выложите в тарелку и поверх каши разместите кусочек сливочного масла.

Рисовая каша с молоком и изюмом



Порций

12

Для блюда

[Рис пропаренный](#)

480

[Молоко 2,5% жирности](#)

1800 мл = 1800

[Сливочное масло](#)

по вкусу

[Изюм](#)

120

[Сахар](#)

по вкусу

[Соль](#)

по вкусу

Рисовую кашу лучше всего приготовить в толстостенной кастрюле или казанке, в них она будет равномерно прогреваться и не подгорит.

Рис и изюм перед приготовлением залейте отдельно горячей водой на 10-15 минут и затем хорошо промойте.

Всыпьте в кастрюлю рис и добавьте 2 стакана воды. Варите рис на тихом огне до практически полного ее испарения, а затем влейте молоко и варите еще 10-15 минут. Иногда помешивайте кашу, чтобы она не подгорела.

Посолите, добавьте сахар и сливочное масло. Накройте кашу крышкой и оставьте на 10 минут. Добавьте распаренный изюм и подавайте к столу.

Вместо изюма можно добавить в рисовую кашу другие сухофрукты или цукаты, а также свежие фрукты.

«Плох обед, если хлеба нет»

а) слово учителя

На долю обеда приходится 50% калорий, необходимых ребенку ежедневно, В его состав входит максимальное количество суточной нормы: мясо рыбы или птицы, а также значительная часть овощей.

Обед должен состоять из 4 блюд: закуски, первого блюда, второго блюда, третьего блюда. Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию: закуска, вызывающая сокогонный эффект, подготавливает желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения, первое, второе блюда обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ, третье блюдо (как правило, это соки, компоты), поддерживает водный баланс организма, а также содержит витамины.

Для того, чтобы пища была хорошо усвоена, необходимо, чтобы ребенок обедал всегда в одно и тоже время.

б) Чтение пословиц о хлебе

Плох обед, коли хлеба нет.

Был бы хлеб, а зубы сыщутся.

Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной.

Разговором сыт не будешь, если хлеба не добудешь

Без соли, без хлеба - половина обеда

Без хлеба куска везде тоска.

Не трудиться - хлеба не добиться.

в) Игра «Угадай-ка»

Учитель предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда:

Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)

Кругла, рассыпчата, бела

На стол она с полей пришла, (Картофель)

Что копали из земли жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили. (Картофель)

Картошка, капуста, морковка да лук...

До чего же хороши Получились наши ... (Щи)

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и черный, и белый, а бывает подгорелый (Хлеб)

г) Чтение письма Зелибобы.

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье.

Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир, пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!

Зелибоба.

(Учитель предлагает детям объяснить «прав ли Зелибоба» и дать ему правильные советы — каким должен быть обед. Вместе с учителем ребята могут написать ответное письмо Зелибобе. При этом происходит не только закрепление материала занятия, но и формируется представление о культуре письма. Взрослый обращает внимание детей на правила составления письма: вежливое приветствие, персональное обращение, обсуждение темы, которая интересна и автору, и получателю письма, обязательное наличие подписи.)

1) Игра «Приготовь блюдо».

Задание: приготовьте традиционные русские блюда. (выберете продукты, необходимые для этого). На столе разложены карточки с названиями продуктов или рисунки.

2) ЩИ,

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

3) УХА

- вода, лимонад, квас;
- -рыба, мясо,

- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор.

4) ОКРОШКА

- вода, квас, ряженка;
- огурец, картофель, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.

5) ГРЕЧНЕВАЯ КАША

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;

-масло растительное, масло сливочное.

Музыкальная физминутка.

6. Разговор о полднике.

а) Слово учителя.

В полдник желательно использовать свежие фрукты или ягоды. Многие дети любят сладости и выпечку. Лучше не есть сладости сразу после еды или в перерывах между приемами пищи на ходу. Очень часто полдник у детей вообще отсутствует, в то время, как именно полдник - самое подходящее время для булочек и сладостей.

Полдник обычно бывает легким и включает молоко или кисломолочные напитки (кефир, ряженку, простоквашу, ацидофилин и др.) и булочку, которые изредка можно заменить мучным блюдом (оладьями, блинчиками), а также кондитерскими изделиями (печенье, сухариками, вафлями)

Полезны и соки на полдник.

Будешь пить **томатный** сок

Станешь, строен и высок.

Тот, кто пьёт **молоко**

Будет прыгать высоко.

Чаще пейте сок из **вишни**

В организме он не лишний.

Сок из **яблок** нужен всем
Нет с болезнями проблем.

За сок **морковный** только «за»
Будут зоркими глаза.

Сок из **капусты** прямо с грядки
И с желудком всё в порядке.

Пьёшь ты сок из **винограда**
Телу и душе отрада.

Сок **граната** вновь и вновь
Улучшает вашу кровь.

С закрытыми глазами по запаху определить, что это?(Фрукты нарезаны и лежат на тарелочки)

банан груша яблоко
лимон апельсин огурец

- А теперь по вкусу
киви яблоко банан
лимон груша апельсин

Музыкальная физминутка.

7.Разговор об ужине.

а) слово учителя

На ужин следует использовать примерно такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, поскольку богатая белком пища возбуждающе действует на нервную систему ребенка и медленно переваривается. Особенно рекомендуются на ужин творожные блюда.

Очень важно соблюдение времени ужина. Вечерний прием пищи должен состояться не позднее 2,5 часов до сна. Оптимальное время - 7 часов вечера. В том случае, если ребенок ужинает позже, нарушается его ночной сон, а организм не имеет возможности полноценно отдохнуть.

б) чтение названия блюд, которые кушают на ужин

8 Итог занятия.

а) слово учителя. Итак, занятие подошло к своему завершению.

Игры

Учитель:

А теперь игра для вас.

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад

Это правильный совет? (нет, нет, нет)

Говорила маме Люба:

**- Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба? (нет)**

**Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять
Выдавить полтюбика
И почистить зубики
Это правильный совет? (нет, нет, нет)**

**Ох, неловкая Людмила
На пол щётку уронила
С пола щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда? (нет)**

**Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы
Спать идти нельзя
Если мой совет хороший
Вы похлопайте в ладоши.**

**Зубы вы почистили
И идите спать
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет? (нет, нет, нет)**

**Чтобы зубы укреплять,
Полезно гвозди пожевать,
Это правильный совет? (нет, нет, нет)**

**Вы, ребята, не устали,
Пока здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что нет.**

Зелибоба благодарит вас за работу, за ответы, желает вам расти красивыми, и дарит вам сладкий приз.

Конкурс -викторина «Знатоки молока»

Ребятам предлагается назвать молочные продукты. Кто больше назовет, получает звание «Знатока молока». А кто дает нам молоко?

**Молоко – продукт, содержащий около 100 различных ценных веществ!
Пейте, дети, молоко – будете здоровы.**

(Дети читают стихи о молоке, заранее подготовленные дома):

- Дай молока Буренушка!
Хоть капельку на донышко!
Дай, мне сливок ложечку,
Творогу немножечко.

Всем дает здоровье молоко коровье.
- Сила в нем земли родной,
И целебных трав настой
Солнечных лучей тепло-
Вот, что значит молоко.
- Молоко волшебный дар,
Людам он природой дан,
Чтобы жили не тужили,
Молочко живое пили.
- Молоко всем помогает
Зубы, десна укрепляет,
Чувствуешь себя легко,
Если пьешь молоко.
- Ежедневно, непременно,
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, непременно

Надо есть все, что полезно.

- Молоко, молоко для здоровья нам дано
Молочные продукты - это замечательно,
Очень вкусно и питательно.

Молоко полезно очень

И даёт нам много сил!

Нужно чтобы каждый в школе

Молока побольше пил!

- Ведь оно нам помогает,
Наши кости укрепляет.
При болезнях исцеляет,
И в учёбе выручает!

- Чтобы, дети, вы и впредь
Были все здоровы,
Надо вам почаще пить
Молоко коровы!

Отгадывание загадок:

1. Снятый верх у отстоявшегося молока (сметана)
2. Продукт образуется в результате молочнокислого брожения особыми бактериями (йогурт)
3. Этот продукт получается при сбивании сметаны (масло)
4. Белый снежок (творог)
5. Этот продукт получается в результате сбраживания молока микроорганизмами специальными грибами (кефир)
6. Продукт не отличается по составу от обычного кефира (простокваша)

Педагог: Наше занятие пройдет в игровой форме. Мы с вами отправимся в путешествие по ферме. И первая наша остановка: **«Профессии фермы»**.

- Люди каких профессий работают на ферме и что они делают?

Педагог: А вот и вторая остановка: «**Полезьа молока**».

Наши ребята подготовили небольшое сообщение, о том насколько полезны молоко и молочные продукты. Давайте их послушаем.

Ученик 1. Содержащиеся в молоке **жиры**, делают нашу кожу нежной и гладкой, а волосы – блестящими и здоровыми, потому, что молочный жир участвует в образовании тонкой плёнки, благодаря которой кожа сохраняет влагу и не теряет упругости.

Ученик 2. Немаловажную роль в организме имеют **витамины**. В молоке содержатся витамины всех групп: А, D, Е, В, С, РР. Недостаток их приводит к различным заболеваниям.

Ученик 3. **Минеральные вещества** участвуют в многочисленных обменных реакциях и выполняют многообразные физиологические функции.

Например:

– **кальций** придаёт прочность скелету, повышает возбудимость нервно-мышечного аппарата, способствует свёртываемости крови, участвует в работе мышц сердца;

– **фосфор** необходим для развития костной системы. Солями кальция и фосфора наиболее богаты – творог, сыр, кефир;

– **магний** – успокаивающе действует на нервную систему, нормализует работу сердца;

– **железо** необходимо для нормального кроветворения;

– **марганец и фтор** необходимы для формирования костной ткани и зубов.

Ученик 4: Молоко - уникальный продукт по пищевой и биологической ценности, усвояемости 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.

Ученик 5: Каждый ребёнок, появившись на свет, питается только молоком. В молоке свыше двухсот полезных веществ: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, органические кислоты, лактоза (молочный сахар) и другие компоненты.

Ученик 6: Издавна человек замечал полезные свойства молока. Оно является незаменимым лекарством от многих болезней. Например, молоко рекомендуют употреблять при заболеваниях нервной системы, для улучшения состава крови. Молоком можно лечить кашель, бронхит, астму. Если у вас бессонница, то можно выпить немного подслащённого молока, и вы уснете. В другом случае молоко может и взбодрить, если выпить его с утра. При раздражительности и нервозности молоко просто необходимо!

Ученик 7: Дыхательная и пищеварительная система работают отлично, если человек пьёт молоко. А если вы хотите быть умным и интеллектуально развитым человеком, то молоко должно стать вашим другом. Благодаря

содержанию полезных веществ в молоке, его прописывают многим больным, даже в борьбе с такой страшной болезнью, как туберкулез.

Педагог: Ну и конечно, здоровье во многом зависит от правильного питания. Пища должна быть полноценной, содержать все нужные организму вещества. Очень полезными и полноценными по составу питательных веществ являются кисломолочные продукты. Сейчас вы поближе познакомитесь с их семьёй.

Сценка «Молочная семья»

Появляется Матушка Молоко.

Матушка Молоко.

Я так удачно подхожу вашему организму, что вы можете употреблять меня с самого рождения и на протяжении всей жизни. Я считаю себя самой лёгкой пищей, могу подавить раковые клетки. Вывести яды из организма и склонить ко сну младенца. Я стимулирую память, внимание, интеллектуальную деятельность, а ещё помогаю человеку справиться с экстремальной ситуацией. Во мне много белка.

Выходит, Белок.

Мы белки – строители организма.

Матушка Молоко.

Есть во мне и жиры.

Выходит, Жир.

Я источник энергии (делает несколько спортивных движений). Я придаю такой приятный белый цвет личику нашей матушки.

Матушка Молоко.

В мой состав входит важный углевод – лактоза.

Появляется Лактоза.

Я придаю приятный сладковатый вкус нашей милой Матушке (гладит Молоко по голове)

Матушка Молоко.

Кальция во мне больше, чем во многих продуктах вместе взятых.

Кальций.

Меня в нашей матушке содержится столько, что один ежедневный стакан молока обеспечит вас крепкими костями и здоровыми зубами и о мышечной работе есть у кальция забота.

Матушка Молоко.

А витаминов во мне каких только нет.

Выходит, Лактобактер.

Не слишком ли я кислый? Не слишком ли весела Матушка? Придётся для равновесия заняться брожением лактозы (Бегают вокруг лактозы и Матушки Молоко).

Матушка Молоко (Морщится словно съела лимон).

Но вот, совсем я скисла!

Лактобактер. Прости, но ведь если бы ты не скисла не было бы наших дорогих детушек!

Матушка Молоко. Ну ладно, прощаю. А, кстати где же наши детушки? Боюсь, как бы они не подрались. Они же у нас такие – с самого рождения выясняют, кто полезнее, кто вкуснее, кто людям милее.

Выбегают **кефир, сметана, творог и йогурт.** Спорят между собой?

Кефир. Я самый полезный, так как моя молочная кислота препятствует гнилостным бактериям в пищеварительном тракте.

Сметана. Ну подумай, кислота – простота! Зато в вас-то и жиров почти нет. А я жирна, и вкусна, и с блинами, и со щами, да и крем для торта из меня можно сделать – пальчики оближешь!

Творог. Кислота да жир! А что самое важное? Белок! А в вас белка- то –кот наплакал. А он, белок, между прочим основа жизни! Во мне он в концентрированном виде. Ложку съел – и запас пополнен.

Кефир. Подумай, концентрат! Зато попробуй тебя по коже размазать. А меня даже в волосы втирают для их пышности. Недаром, молочную кислоту используют для приготовления лечебных шампуней. И от ожогов кожу мной мажут. Если вы на солнце обгорели, то без меня вам не обойтись!

Сметана. Ну и что! Меня так же используют. А я ещё и питаю кожу – делаю её мягкой, эластичной, бархатистой.

Йогурт. А во мне есть фрукты, и молочная кислота, и белки, и жиры, и углеводы – всё есть. Я ещё предупреждаю процессы старения. Кто будет меня пить – будет жить долго, здорово и счастливо!

Матушка Молоко. Все вы хороши, все полезны. Каждый хорош по-своему, каждый из вас людям мил. А выбрать всё- таки каждый будет для себя.

Ведущий. Кто даёт нам молоко?

Исполняется песня «33 коровы»

Матушка Молоко: А теперь загадки.

- Все мы любим без обмана
Деревенскую: (сметану)
- Знаменит он на весь мир
Вкусный, кисленький.....(кефир)
- Она любима тем, кто вкус имеет тонкий,
Густая, сладкая варёная: (сгущёнка)
- Она вполне годится для окрошки,
Оближем пальчики и не оставим вам ни крошки! (сыворотка)
- Готовить пищу так легко,
Коль есть:(сухое молоко)
- Не надеясь на прививки,
Мы употребляем:(сливки)
- Чтобы стала жизнь прекрасной,
Вы на хлеб намажьте :(масло)
- Он бывает в шоколаде,
Дети очень ему рады,
- Он сытнее, чем хот-дог,
Глазированный :(сырок)
- Очень вкусное печенье

И отличнейший пирог
Будет, если мы добавим
По пропорции: (творог)

- Ну что вкусней быть может в мире,
Чем жёлтые бесчисленные дыры? (сыр)
- Жидко, а не вода, бело, а не снег (молоко).

Давайте повторим: какие питательные вещества содержатся в молоке?
Белки, жиры. Углеводы, Витамины, минеральные вещества и Вода.

Педагог: Мы совершили путешествие в страну молочнокислых продуктов, которые как вы узнали из представления, поддерживают наше здоровье. А вырабатывает эту продукцию молочная промышленность. Может быть кто – то из вас в будущем станет лаборантом- микробиологом, инженером или создаст свою животноводческую ферму и будет выпускать молочнокислую продукцию для того, чтобы люди были здоровы и приносили пользу нашей республике и всей России

Молоко полезно **очень**

И для взрослых, **и ребят.**

Кашу, йогурт **и сметану**

Большой ложкою **едят.**

(Сочиним стих во славу молоку. На доске выделенные слова, а начала строк надо досочинить.)

5. Подведение итогов.

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! Мы совершили путешествие в страну молочнокислых продуктов, которые как вы узнали из представления, поддерживают наше здоровье. А вырабатывает эту продукцию молочная промышленность. Может быть кто – то из вас в будущем станет лаборантом- микробиологом, инженером или создаст свою животноводческую ферму и будет выпускать молочнокислую продукцию для того, чтобы люди были здоровы и приносили пользу нашей республике и всей России

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе-

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Правильно всегда питаться

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная природа

**Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете и себе здоровье сохранить.**

Заключительное слово педагога:

Из всего сказанного можно сделать вывод, что молоко – это незаменимый и очень полезный питательный продукт в любом возрасте. Нельзя из рациона исключать молоко и молочные продукты. С молоком наш организм получает все необходимые питательные вещества для нормального развития организма. Пейте молоко и будете здоровы!

Рефлексия.

«Закончите предложение»

- Вопросы, рассмотренные на сегодняшнем занятии для меня...
- Самым интересным для меня было...
- Теперь бы я хотел еще узнать....
- Мне понравилось....

5 причин давать ребенку молоко каждый день!

В холодильниках современных семей все реже можно найти пакеты и бутылки молока. Однако для детского питания коровье молоко по-прежнему остается незаменимым продуктом.

С каждым днем мы становимся все информированнее, и уже знаем, что коровье молоко пить необязательно. Действительно, ученые выяснили, что у многих людей отсутствует фермент, позволяющий полноценно его усваивать. И сегодня считается, что 6 из 10 жителей планеты не переносят коровье молоко. Однако речь идет о взрослых людях со сформировавшимися системами организма.

А вот для детского питания коровье молоко по-прежнему остается незаменимым продуктом. В чем же польза молока для детей? Молоко и молочные продукты содержат много кальция и белка, а это два основных источника питательных веществ, необходимых для роста и развития ребенка. Поэтому не стоит самостоятельно устранять из рациона ребенка молочные продукты только по той причине, что папа с мамой перестали есть кашу с молоком по утрам. Если у вас есть подозрения, что малыш не усваивает молоко — обратитесь к врачу. А пока вот вам пять причин, почему ваш ребенок должен ежедневно выпивать стакан молока.

1. Молоко очень важно для развития нервной системы и мозга

Спросите любого педиатра, и он почти наверняка скажет вам, что все дети независимо от возраста должны пить молоко — для полноценного развития нервной системы и активной мозговой деятельности. Проблема в том, какое

молоко дать ребенку — обезжиренное или цельное? Строго говоря, ответ на этот вопрос должен дать ваш педиатр, исходя из потребностей и состояния здоровья малыша. При этом врач должен знать его вес, рост и возраст. Однако в целом лучше давать ребенку цельное молоко — то есть то, которое не подвергалось искусственным процессам обезжиривания и восстановления.

2. Молоко помогает строить сильные здоровые кости

Когда дело касается развития костной системы ребенка, то мощностю этой системы определяют три фактора: физическая активность, генетика и кальций. Так вот молоко богато этим самым кальцием. Регулярное употребление молока помогает предотвратить нарушения роста костей и уменьшает риск перелома при травмах. Кроме того, молоко является источником витамина D, который помогает организму усваивать кальций, предотвращая воспаление и хрупкость костей. Кстати, йогурт и сыр этот витамин не содержат. Так что среди молочных продуктов полезнее стакана молока для костей еще не придумано.

3. Молоко способствует здоровью зубов ребенка

Ежедневное питье молока делает зубы детей здоровыми и крепкими. Почему? Благодаря высокому содержанию питательных веществ молоко помогает защитить поверхность эмали от кислоты, а также снижает риск ослабления десен и разрушения зубов. Есть и еще один аспект. Многие мамы утверждают, что их дети пьют меньше сладких напитков в течение дня, если они употребляют молоко. А вы, конечно, знаете, что чем меньше сахара в том, что вы пьете и едите, тем здоровее зубы. Правда, это не означает, что малыш должен утолять жажду одним только молоком — для этого существует питьевая вода.

4. Молоко помогает предотвратить обезвоживание

Как для взрослого, так и для детского организма принципиально важно избегать обезвоживания. При этом дети двигаются намного активнее родителей, так что им поддерживать нужный уровень воды даже сложнее. И здесь на помощь тоже придет молоко. Поскольку оно имеет высокое содержание молекул воды, оно способствует защите от обезвоживания. Однако умеренность обязательна и здесь. Когда дети пьют слишком много молока, они отказываются от многих других продуктов, богатых необходимыми питательными веществами.

5. Молоко повышает уровень энергии ребенка

Несмотря на свою кажущуюся неутомимость, наши маленькие любопытные «энеджайзеры» тоже нуждаются в подзарядке. Помимо разнообразных питательных веществ, молоко также содержит фосфор, белок, витамины группы А и В, которые очень важны для развития маленького ребенка. Кроме того, молоко повышает усвояемость витаминов, повышает иммунные функции организма и заряжает энергией. Дочь или сын не хотят больше пить молоко? Приготовьте им домашнее шоколадное молоко — от стаканчика горячего какао мало кто откажется.

Помимо кальция, важную роль играет молочный белок, который быстро усваивается и очень полезен для организма. Белок молока не уступает белку мяса, рыбы, яиц по своему составу. Молочный белок казеин содержит необходимую для функционирования печени и почек аминокислоту метионин. Белки триптофан и лизин играют неоценимую роль в правильном развитии и росте организма ребенка.

В молоке также содержатся витамины группы В, которые способствуют правильному формированию нервной системы и укрепляют ее.

Молоко ценится в рационе школьников также потому, что оно способствует развитию интеллектуальных способностей ребенка, соответственно повышается успеваемость, улучшается концентрация внимания. Полезен и молочный жир, содержащий жирные кислоты, которые легко усваиваются и защищают организм от неблагоприятного воздействия. Было замечено, что дети, регулярно принимающие в пищу молоко, менее расположены к ожирению, чем те дети, которые не пьют молоко.

Какое вы выберете молоко, зависит от ваших вкусов и предпочтений. Чаще всего в наших магазинах можно увидеть коровье молоко. Козье молоко содержит много кальция, но также в нем много жиров. Ароматизированное молоко с различными вкусами содержит те же вещества, что и обычное коровье молоко, но в нем больше углеводов за счет добавления сахара.

Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»



Ход занятия: Что готовили наши прабабушки?

Здравствуйтесь, ребята!

Я рада вас приветствовать на нашей встрече!

Как вы думаете, о чём мы с вами сегодня будем говорить?

(ответы детей: о родном крае, о Родине, о прошлом)

Правильно!

А.С. Пушкин говорил: “Уважение к прошлому – вот черта, отличающая образованность от дикости!”

Что он хотел сказать этими словами?

(ответы детей: образованный, воспитанный человек должен знать своё прошлое, уважать традиции, сохранять их)

И время показало, что он был прав. Заглянем же с уважением в наше прошлое, и пусть попытка эта коснется самого земного и насущного – еды – по разным поводам, и вспомним все, что с ней связано: “обряд известный угощенья”, “привычки милой старины”, “подблюдны песни, хоровод”.

А поводов, чтобы собраться за накрытым столом у каждой семьи достаточно: народные праздники, свадьба, рождение ребенка, крестины и еще много важных для каждой семьи событий.

Есть праздники и обычаи, которые прочно укоренились в народе и передаются поколения в поколение. И закон им не указ, и запреты не действуют!

Как велика и разнообразна Россия, так обширна, многообразна и самобытна кухня народов ее населяющих. Достаточно ознакомиться с жемчужинами народного языка – пословицами, поговорками и присловьями, чтобы все это яркое полотно засверкало своим многоцветьем, заблагоухало всеми ароматами горячих калачей, пирогов, щей, пряников

С поговорками нас познакомят (дети, подготовившие поговорки):

У нас в Тюмени хороши пельмени.

В Москве калачи как огонь горячи.

А эти пословицы – приглашение к столу:

- Без обеда не красна беседа.
- Хороша весть, коли говорят: пора есть.
- За столом посидеть – что в раю побывать.
- Кто не работает, тот не ест.
- Сытый голодного не разумеет.
- На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай, да свой затевай.
- Кашу маслом не испортишь.
- Дорога ложка к обеду.
- Что есть на печи – все на стол мечи.

Педагог:

На Руси всегда были рады гостю!

Ученики:

- Не будь гостю запасен, а будь ему рад.
- Что поставят, то и кушай, а хозяина в доме слушай!
- Ешь – не кроши, а съешь – не проси (а больше не проси).
- Потчевать потчуй, а неволить – не неволь. Гостю честь, коли воля есть.
- Гость в дом, а Бог в доме.

Визитная карточка русской кухни – это пироги. А может ли быть иначе, ведь с глубокой старины в России возделывались рожь, пшеница, ячмень, овес, просо. Народ-хлебопашец с большим почтением относился к зерну, выращивая его, зная ему цену, ибо хлеб кормил и поил его. Ведь недаром говорят: “Хлеб всему голова”. Первым и главным угощением на Руси всегда были хлеб-соль, пироги, блины, каши, пиво, квас – все из хлеба.

Каравай для хлеб-соли заводили в празднично убранной кухне, в нарядной одежде. Женщины, выпекающие его, должны быть самыми почитаемыми, добрыми.

Произносились специальные наговоры. Вручали хлеб-соль молодоженам, желая добра, здоровья, счастья. Позднее стали встречать хлеб-солью и других почетных гостей.

Есть праздники и обычаи, которые прочно укоренились в народе и передаются поколения в поколение. И закон им не указ, и запреты не действуют. Самые главные из них: Рождество, Крещение, Сретенье, Масленица, Пасха. В каждый из этих праздников готовят особые обрядовые кушанья.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ.

Сочельник (канун Рождества) – это, прежде всего, семейный ужин. В доме царят мир, покой и согласие, приветливость, доброжелательность. Все горести, неудачи и печали преданы забвению. Накрывается праздничный стол. По старинному обычаю стол прежде посыпали сеном – в память о вертепе и яслях, где родился Иисус, затем застлали белоснежной скатертью. В центре ставили обрядовое сочиво и другие кушанья, которых должно быть двенадцать.

Сочиво варили из зерен пшеницы или риса, добавляли орехи, мед, изюм. Готовили также колядки – маленькие выпечные изделия из ржаного теста, с различными начинками, намазками. Колядками угощали христовославов и колядовальщиков.

На СРЕТЕНЬЕ (15 февраля) пекли пряники и булочки в форме птиц (жаворонки, голубки), торопя весну, встречая прилет птиц.

МАСЛЕНИЦА.

Масленичный обряд появился очень давно и был заимствован у других народов. Масленица - обычай языческий, не связанный с христианством. Проводился праздник в честь бога солнца – Ярилы. И, конечно же, не случайно блин был золотым гвоздем масленицы. Масленица – это проводы зимы. Молодежь развлекалась, устраивая игры у костра, сжигая чучело зимы. Пушкин писал: “И жаль зимы-старухи, и, проводив ее блинами, поминки ей творим...” Поэт не зря отметил поминки, творимые блинами. В древности почитался обычай поминать предков блинами во Вселенскую Родительскую субботу, накануне масленицы.

В народном быту масленицу называли широкою (широка масляна) по разгульности и раздолью, так как русский человек в масленичные дни предавался широкому разгулу. И этот разгул так похож на торжество человека над происками коварной зимы, которая так долго держала его взаперти.

Масленичное гулянье длилось неделю, каждый день имел свое название. Понедельник – встреча, вторник – заигрыши, среда – лакомства, четверг - широкий, пятница – тещины вечерки, суббота – золовкины посиделки, воскресенье – проводы или прощенное воскресенье. Много веселых потешных шуток, прибауток, песен, пословиц и поговорок связано с этими днями: “Без блина не масляна”, “На горах покататься, в блинах поваляться”, “Не житье, а масляница”, “Хоть с себя все заложить, а масляницу проводить”, “Не все коту масляница, будет и Великий Пост”.

ВЕЛИКИЙ ПОСТ наступал после масленицы и длился до Пасхи – сорок девять дней.

Климат России настолько суров, что человек, приспособившись к выживанию в таких условиях, вынужден был сытно поесть, чтобы иметь достаточно сил, противостоять

жестоким морозам и холодам, чтобы зарабатывать хлеб насущный, учиться уму-разуму, осваивать премудрости бытия. Самое убедительное доказательство тому – отшлифованная веками народная мудрость, точно и ярко выраженная пословицами и поговорками.

Поешь рыбки – будут ноги прытки.
Не поешь толком - будешь волком.
Натошак и песня не поется.
Сытому ученье – утеха, голодному – помеха.
Здоровье близко – ищи его в миске.
Мельница сильна водой, а человек - едой.
Чеснок да лук от семи недуг.
Здоровье не в пилюле, а в кастрюле.
Пей чай, не вдавайся в печаль.

Вместе с тем, человеческому организму периодически необходим отдых от обильных трапез. Умеренность в еде всегда была свойственна русским людям всех сословий. И надо сказать, что православные люди, строго соблюдавшие посты, отличались отменным здоровьем. Чередование постов и праздников утвердило российский образ жизни. Он отшлифован многовековым опытом, опробирован жизнью, вошел в плоть и кровь русского человека, запрограммирован в его генах.

В пост не разрешается есть скоромную пищу – продукты животного происхождения. Допускается послабление больным, беременным женщинам и людям, занятым тяжелым физическим трудом и работающим на вредных производствах, а также маленьким детям. Но без излишеств.

Постный стол довольно разнообразен: похлебки, салаты, кисели, каши, грибные и овощные блюда, фрукты и ягоды. Даже пироги и блины на постном (растительном) масле, орехи, изюм, пряники... Разнообразию нет предела.

Последняя неделя поста – страстная. В некоторые ее дни люди полностью отказываются от пищи, очищая организм.

И, наконец, ПАСХА – один из самых почитаемых у христиан праздников. В 2007 году она придет 8 апреля. Готовясь к Пасхе, красят или расписывают яйца (крашенки и писанки), пекут кексы, бабы, пряники, куличи.

К числу обрядовых блюд для пасхального стола относится пасха – творожная масса в виде усеченной пирамиды. Для ее приготовления нужна специальная пасочница – деревянная резная разборная форма. Существует много рецептов пасхи с добавлением масла, сметаны, яиц, сахара, изюма, ванилина, миндаля. Блюдо это трудоемкое и довольно дорогое. Пасху освящают в церкви вместе с куличами и крашеными яйцами.

Невозможно за час упомянуть все праздники, а к каждому из них готовилось свое обрядовое блюдо.

Как велика и разнообразна Россия, так обширна, многообразна и самобытна кухня народов ее населяющих. Достаточно ознакомиться с жемчужинами народного языка – пословицами, поговорками и присловьями, чтобы все это яркое полотно засверкало своим многоцветьем, заблагоухало всеми ароматами горячих калачей, пирогов, щей, медовых пряников:

У нас в Тюмени хороши пельмени.

В Москве калачи как огонь горячи.

А эти пословицы – приглашение к столу:

Без обеда не красна беседа.

Хороша весть, коли говорят: пора есть.

За столом посидеть – что в раю побывать.

Так приглашаем же всех вас к столу, отведать блюд русской кухни.

III. Чаепитие.

На столе у каждого прибора – карточки с половинками пословиц о щах. Ведущие проводят игру “найди вторую половинку”.

Есть одно блюдо, без которого русская кухня немыслима – это ЩИ. Красноречивее чем народные поговорки и пословицы не сказать о щах. В старину говорили:

- Щами / мир стоит.
- Премудрость во щях / вся сила в капусте.
- Щи да капуста / лихого не попустят.
- Без капусты / щи не густы.
- Щи в котле, / каравай на столе.
- Где щи, / тут и нас ищи.
- Капуста не пуста, / сама лезет в уста.
- Голодному Федоту / щи в охоту.
- Тех же щей, / да побольше влей.
- Щей поел - / словно шубу надел.
- Щи да каша - / жизнь наша.

Много пословиц связано с едой. Какие из них мы сегодня еще не упомянули?

Аукцион пословиц.

Кто не работает, тот не ест.

Сытый голодного не разумеет.

На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай, да свой затевай.

Кашу маслом не испортишь.

Дорога ложка к обеду.

Что есть на печи – все на стол мечи.

Каждая группа угощает всех своим блюдом и рассказывает о нем.

1. ПИРОГИ.

Известный немецкий ученый-энциклопедист Адам Олеарий (1599-1671 гг.) писал после путешествия в Россию: “Между прочим, у них имеется особый вид печенья, вроде паштета, называемый ими “пирогом”; эти пироги величиною с клин масла, но несколько продолговаты. Они дают им начинку из мелко рубленой рыбы или мяса и луку и пекут их в коровьем, а в посту в растительном масле; вкус их не без приятности. Этим кушаньем у них каждый угощает своего гостя, если он имеет в виду хорошо его принять”.

Каких только пирогов не пекли на Руси! С мясом, рыбой, яйцами, творогом, грибами, кашей, репой, капустой, яблоками, ягодами, зеленью. Пироги выпекали для торжеств, праздников и буден. По важнейшим событиям в жизни человека – родины, крестины, именины, свадьба, поминки – пекли свои пироги, обрядовые. Пироги были и закуской, и едой, и заедками, то есть, подавались в качестве десерта. Ели их в пост. В таком случае пекли их из дрожжевого постного теста. В страдную пору пироги брали с собой в поле, на покос, на вырубку леса. На этот случай в ходу были хлебальные пироги, которые ели ложками. Особенностью этих пирогов была полужидкая начинка из овощей, рыбы. Корочка пирога была своеобразной миской. Выпекали такие пироги только в русской печи.

Пироги бывают разного вида:

КУРНИК – праздничный пирог в форме купола, с запеченной курицей.

РАСТЕГАИ – открытые пироги с рыбой или мясом.

КУЛЕБЯКА – большой закрытый продолговатый пирог с мясом, овощами, украшенный цветами и листиками из теста.

РЫБНИК – закрытый пирог с рыбой в форме лодочки.

А различные сладкие открытые пироги, именной **КРЕНДЕЛЬ** или **КАРАВАЙ** – это не просто еда, это радость, встреча, общение, душевный праздник.

2. БЛИНЫ.

Настоящие русские блины пекли из гречневой муки на дрожжах. Были также блины пшеничные, пшеничные, с припеком, фаршированные. Ели их с маслом, медом, сметаной. На скорую руку пекли бездрожжевые блины-скородумки. Из блинов и блинчиков готовили пироги и пирожки.

НАЛИСТНИКИ С СЫРНИЦЕЙ – старинное блюдо. На блинчик тонким слоем намазывается начинка из хорошего творога или домашнего сыра. Блинчик заворачивается трубочкой и обжаривается в масле. В праздничном варианте трубочку перевязывали ниткой, обваливали в сухарях и обжаривали во фритюре. Налистники были одним из главных угощений масленицы – сырной недели.

3. ПРЯГЛЫ.

Помимо блинов, налистников, пирогов наши предки в масленичные дни ели и такое древнее лакомство как хворост. Хворост – изделие, безусловно, древнее, так как первоначально его готовили только из пресного теста, притом из самой лучшей пшеничной муки, жарили в русском масле. Называлось это печиво – пряглы, от слова “пряжить”, что означало жарить в масле. Для приготовления хвороста мука пшеничная высшего сорта, яйца, масло, сахарная пудра, сливки или сметана. Обязательно надо добавить ложку рома, коньяка или водки. Эти летучие компоненты при обжаривании во фритюре стремятся удалиться из теста и, таким образом, способствуют образованию мелкопористой и хрупкой структуры изделия. Раскатывать тесто надо очень тонко и жарить до золотистого цвета.

4. НАПИТКИ.

ЧАЙ – древнейший напиток. В России он получил самое широкое распространение, а чаепитие, да еще с пряниками, коврижками, калачами, баранками да пирогами и блинами превратилось в один из национальных обычаев. Популярным чай стал с появлением первого русского самовара в середине XVII века и пуск первого отечественного сахарного завода в 1802 году в Тульской губернии.

Сегодня чай и кофе прочно вошли в русский дом. Но если заглянуть в прошлое на 100 – 200 лет назад, то нетрудно убедиться, что наши предки были настоящими знатоками и ценителями зеленой кладовой природы. Они заваривали листья, цветы, ягоды, плоды, кору и корни лесных, луговых и садовых трав, кустарников и деревьев. Называли эти настои, отвары, напитки старинным словом, которое, кстати, часто встречается в русской классической литературе, - взваром, или узваром. Готовили взвары из сушеных яблок, груш, вишен, малины, черники, плодов шиповника, лепестков, цветов и листьев различных трав без добавления сахара и пили их для утоления жажды, за обедом, после еды, в промежутках между едой и даже ночью.

И дело не только в том, что они получали истинное удовольствие от напитка, обладающего приятным вкусом и ароматом, но многие напитки имели и лечебные свойства. В старые времена, как известно, ото всех болезней и недугов лечились едой

и пьем. Вот так, чтобы сделалось легче, и пили наши прародители лесные, луговые и садовые взвары-чай и в хмурую осеннюю непогоду, и в зимнюю стужу, получали заряд бодрости и оптимизма. Не зря в народе говорится: “Попьешь чайку – позабудешь тоску”.

Во время чаепития проводится викторина для внимательных слушателей. Награда за правильные ответы – аскорбинка.

ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ:

1. Какое блюдо является визитной карточкой русской кухни и почему?
2. Как готовили каравай для хлеб-соли?
3. Сколько блюд должно было стоять на рождественском столе?
4. Что такое колядки?
5. Что значит “широка масляна”?
6. Зачем нужен пост?
7. Почему растительное масло называют постным?
8. Какие блюда готовят на Пасху?
9. Что представляет собой пасха?
10. Что такое кулебяка (расстегай, печиво, пряглы, взвар)?

IV. Подведение итогов.

Педагог: Верно! Теперь наша очередь перенести традиции наших бабушек в наши семьи!

Что ж, ребята, наша встреча подходит к концу. Мне бы хотелось, чтобы эта встреча не прошла для вас зря! Надеюсь, что рецепты которые представили сегодня, вам пригодятся! А теперь мне хотелось бы узнать, что больше всего вам запомнилось сегодня. Я прошу вас на лепестке написать 1-2 предложения, это могут быть пожелания всем участникам встречи или ваше самое яркое воспоминание! (дети пишут пожелания).

А теперь соберём наш цветок! Получилось ярко и красиво! Мы оставим его на память у нас в кабинете!

Спасибо за работу!

Гречка с сосисками, на сковороде

Гречка с сосисками - несложное, сытное и очень аппетитное блюдо. Ароматная рассыпчатая гречка отлично дополняется обжаренной морковью и луком, сочными подрумяненными сосисками. Блюдо готовится сразу на сковороде - быстро, просто и очень вкусно.

Продукты (на 3 порции)

Крупа гречневая - 170 г

Сосиски - 300 г (4 шт.)

Морковь - 150 г

Лук репчатый - 100 г (2 некрупных)

Чеснок - 2 зубчика

Масло растительное - 30 мл (2 ст. ложки)

Соль - 1 ч. ложка (по вкусу)

Перец чёрный молотый - 1/4 ч. ложки (по вкусу)

Пошаговый фото рецепт Гречка с сосисками, на сковороде



Подготавливаем необходимые продукты. В процессе готовки понадобится 400 мл горячей воды.



Лук и морковь очищаем, вымываем. Лук нарезаем мелкими кубиками, морковь - брусочками.



Зубчики чеснока очищаем и измельчаем ножом.



В сковороде разогреваем растительное масло, выкладываем в неё лук, морковь и чеснок.



Обжариваем овощи на огне чуть ниже среднего 5 минут, до полумягкости и золотистого оттенка.



Сосиски очищаем от оболочки, нарезаем толстыми кружочками.



Сосиски отправляем в сковороду.



Обжариваем сосиски вместе с овощами, помешивая, 3-5 минут.



Гречневую крупу хорошо промываем под проточной водой.



Гречку выкладываем в сковороду.



Вливаем 400 мл горячей воды.



Добавляем соль и перец. Всё перемешиваем. Доводим до кипения.



Накрываем сковороду крышкой, уменьшаем огонь. Готовим гречку на маленьком огне 20-25 минут, до готовности и полного впитывания жидкости. Выключаем огонь и оставляем гречку под крышкой на 5-10 минут.



Гречка с сосисками готова.



Хотя блюдо и кажется довольно простым, но от такого вкусного ужина или обеда точно никто не откажется - ни взрослые, ни дети.
Приятного аппетита!



Салат Греческий

ИНГРЕДИЕНТЫ

<u>помидоры</u>	3 шт
<u>огурцы (небольшие)</u>	2-3 шт
красный сладкий салатный лук (можно заменить репчатым)	0,5-1 шт
<u>перец болгарский (зеленый или желтый)</u>	1 шт
<u>маслины (б/к)</u>	2-3 ст.л.
брынза или фета	100-150 г
<u>оливковое масло</u>	2 ст.л.
лимонный сок	2 ст.л.
<u>орегано (сушеный)</u>	
соль	

свежемолотый перец
бщее время приготовления

15 минут
Сложность

ЛЕГКИЙ
Кол-во порций

2-3

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам, вырезать плодоножку и нарезать крупными ломтиками.

Перец вымыть, обсушить, разрезать пополам, вырезать семенную коробку и нарезать полукольцами.

Огурцы вымыть и отрезать кончики.

На огурцах можно сделать фигурные бороздки при помощи вилки или карбовочного ножа для цедры.

Нарезать огурцы кружками, толщиной около 1 см.

Лук очистить и нарезать полукольцами.

Фету или брынзу нарезать кубиками.

Выложить в глубокий салатник огурцы, болгарский перец, лук и помидоры.

По вкусу посолить, посыпать щепоткой сахара (если помидоры кисловатые) и поперчить свежемолотым перцем.

Сбрызнуть салат соком лимона или винным уксусом и оливковым маслом (можно заменить подсолнечным).

Аккуратно перемешать, выложить кубики сыра, посыпать сухим орегано и украсить салат маслинами.

Перед подачей охладить салат в холодильнике около 10-15 минут.



СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

Порций: 20
Круглый рис – 800 гр
Вода – 1667 мл
Рисовый уксус – 13.3 ст. л
Сахар 3.3 ст. л
Соль 1.7 ч. Л.
Красная рыба/тунец – 667 г
Огурцы – 7 шт
Авокадо – 3 шт
Сливочный сыр – 13.3
Нори – 10 листов
Соевый соус – 333 мл
Имбирь, васаби

ОНИГИРИ

ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Общее время приготовления: 1 ч

1. ШАГ 1:



Как сделать онигири в домашних условиях? Подготовьте продукты. Данного количества ингредиентов хватит на три больших или четыре средних онигири. Рис возьмите специальный, для суши. Если такого не найдете, то подойдет самый обычный Краснодарский, круглозерный.

2. ШАГ 2:



Рис промойте в нескольких водах, до прозрачности. Затем залейте его холодной водой и поставьте вариться на большой огонь. После закипания огонь сделайте средним и варите рис под крышкой до полного испарения воды, 15-20 минут. Всыпьте в рисовый уксус сахар и соль, перемешайте. Влейте смесь в горячий рис, перемешайте и оставьте остывать. Вместо рисового уксуса вы можете взять обычный столовый, 9%.

3. ШАГ 3:



Подготовьте продукты для начинки. У меня это малосольная семга, свежий огурец и авокадо. Также подойдут крабовые палочки, тунец, курица, грибы. Выбирайте начинку по своему вкусу. Нарезьте продукты для начинки на небольшие кусочки.

4. ШАГ 4:



Осталось сформировать онигири. Вы можете это сделать на тарелке, на ладони или, как я, на пакете. Также можно воспользоваться специальной формой для онигири, если такая есть в наличии. Выложите рис в тонкую лепешку на пакет. В середину положите начинку. Также положите немного сливочного сыра.

5. ШАГ 5:



Соберите концы пакета узелком так, чтобы начинка оказалась внутри риса. Утрамбуйте его по форме треугольника — традиционной форме онигири. Откройте пакет и доложите рис туда, где это необходимо. Удобнее будет брать онигири руками, смоченными в холодной воде — так к ним не будет прилипать рис.

6. ШАГ 6:



Аналогичным образом сформируйте все онигири.

7. ШАГ 7:



Чтобы их было удобнее брать руками, оберните один край онигири кусочком нори. Есть варианты, когда их заворачивают в нори полностью.

8. ШАГ 8:



Вы можете украсить готовые онигири глазками и ротиками, вырезанными из нори — они обязательно понравятся детям. Подавайте онигири с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем, как классические суши и роллы. Приятного аппетита!

Напитки. Полезные сладости.

План-конспект урока

Тема урока: Правила заваривания чая.

Тип урока: урок изучения нового материала, практическая работа.

Цели урока: формировать представление о способе заваривания чая, познакомить с традицией русского чаепития.

Задачи урока:

1. Образовательная – познакомить учащихся с различными сортами чая, способах его заваривания; правилах техники безопасности при работе с горячей посудой и жидкостью, электронагревательными приборами.

2. Коррекционно - развивающая – корригировать внимание учащихся, развивать устную речь, способствовать формированию и развитию познавательного интереса учащихся к предмету, способствовать развитию зрительного и слухового восприятия, коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

3. Воспитательная – воспитывать нравственные качества личности, такие как гостеприимство, трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, соблюдение правил ТБ.

Методическое обеспечение урока:

- **Оборудование** учебного кабинета, инструменты и приспособления для приготовления чая и сервировки чайного стола: самовар, заварочный чайник, чайные пары, чайные ложки, пирожковые тарелки для десерта.
- **Учебно-наглядные пособия:**
 - Инструкционная карта "Приготовление чая".
 - Ассортимент чая.
 - Иллюстрации.
 - Образцы различных видов чая.
 - Индивидуальные карточки – рецепты заваривания чая.

Словарные слова: чайный напиток, заваривание, самовар, кипяток, байховый чай, крупнолистовой чай, мелколистовой, чаепитие.

Ход урока

1. Организационный момент:

- приветствие, доброжелательный настрой на урок.
- проверка готовности учащихся к уроку.

2. Актуализация опорных знаний.

- *Давайте отгадаем загадку:*

- Был листок зеленым –
Черным стал, томленным,
Был листочек зубчатым –
Стал листочек трубчатым.

Был он на лозине –
Стал он в магазине. (Чай)

- Заливаем кипятком,

Пьем с лимоном, сахарком!

- Как вы думаете, что спрятано у меня на столе под салфеткой?

- Правильно, ребята! Это чай!

Понятие **Фитотерапия́** (от др.-греч. φύτον «растение»

+ θεραπεῖα «лечение»), **траволечение** — метод лечения и профилактики заболеваний человека и животных, основанный на использовании лекарственных растений.

3. Сообщение темы занятия.

- Сегодня на уроке вы узнаете историю чая, и будете учиться заваривать чай,

узнаете о полезных и вредных свойствах чая, о том, когда, где и при каких условиях стали впервые употреблять чай, познакомитесь с рецептами заваривания чая, отгадаем загадки и конечно заварим чай!

- Запишите тему урока в тетрадь: «Правила заваривания чая».

- А что вы знаете о чае?

В процессе беседы выяснить представление детей о чае.

4. Объяснение нового материала.

- Под словом “чай” мы обычно подразумеваем и напиток (чашку чая), и сухой чай (пачку чая) и само чайное растение (куст чая).

- Чай – это прекрасный напиток. Он утоляет жажду, снимает усталость. Придает бодрость, поднимает настроение.

Разбор словарного слова «напиток».

- Интересно, что слово «напиток» произошло не от слова «пить», а от слова «напитать», т.е. накормить, насытить. Это в полной мере относится и к чаю, обладающему ценными пищевыми свойствами.

Чай горячий, ароматный

И на вкус весьма приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет,

Силы новые дает,

И друзей за стол зовет.

С благодарностью весь мир

Славит чудо – эликсир!

- Ребята, вредно для организма: запивать чаем лекарство, пить чай перед едой (чай возбуждает аппетит), пить очень горячий чай (обжигает гортань), с пить вчерашний чай (в нем уже нет пользы -одна горечь).

- Русская народная пословица гласит: «Чай пьёшь – до ста лет проживёшь». Так ли это на самом деле?

- Первоначально чай использовался в качестве лекарственного средства.

Чай – это аптека в стакане. В составе этого продукта около 500 биологически активных веществ, влияющих на многие функции организма. Именно поэтому Чай называют **чудо – напитком**, обладающим ценными пищевыми и лечебными свойствами. Действительно, ученые

установили, что в чае содержится много полезных веществ: кофеин, танин, минеральные соли, все витамины, эфирные масла... Чай укрепляет сосуды мозга, улучшает работу сердца, повышает умственную и физическую работоспособность.

- *Послушайте внимательно стихотворение и скажите, в чем заключаются полезные свойства чая?*

Я хочу открыть секрет

И полезный дать совет:

Если хворь с кем приключится,

Чаем можете лечиться,

Чай всех снадобий полезней,

Помогает от болезней.

Чай в жару вас освежает,

И в морозы согревает,

И сонливость переборет,

И с усталостью поспорит,

Сокрушит любой недуг,

Чай здоровью – лучший друг!

- Напиток под названием «чай» известен в мире уже более пяти тысяч лет. Совершенно невозможно представить себе жизнь без чая. Сейчас, наверное, нет такого человека, который бы не знал, что это за напиток. Но было время, когда чай употребляли только в Китае, который и считается его родиной. Слово "чай", созвучное английскому "Китай" (China), попало в русский язык через чаоторговцев.

И даже тогда, когда этот напиток стали с удовольствием пить в других странах, его так и называли – «китайская травка».

- О том, как люди обнаружили чайный куст, в Китае сложена романтическая легенда – 5 тысяч лет назад в чашку божественного земледельца Шень Нуна случайно попали листья чайного растения. Попробовав отвар, он якобы был потрясён его вкусом и целебным действием и стал пить его ежедневно. Чай называли ресницами прекрасной девушки или лепестками небесных цветов.

- Чайный куст вечнозеленое растение, высотой около метра. Чайные листья собирают столько раз в году, сколько раз чайный куст даёт новые побеги с листочками, поскольку с куста *срывают не все листья, а лишь несколько самых нежных, самых молодых и сочных листочков с частью стебелька*, на котором они укреплены.

Страны, производящие чай: Китай, Индия, Япония, Кения, остров Шри-Ланке (бывший Цейлон).

Показ на географической карте мест выращивания чайных плантаций.

- Сорванный чайный листок на вид не отличается от листа любого растения, и ни видом, ни вкусом, ни запахом, даже отдалённо не напоминает тот чай, который мы привыкли засыпать в заварочный чайник. Прежде чем превратится в обычный для нас чай, зелёный лист должен пройти обработку. Листья попадают на фабрику. Сначала чайный лист освобождают от лишней влаги – «завяливают», т.е. оставляют на проволочной решётке на 18-20 часов. Затем лист скручивается в особой машине. Скрученные частички чая поступают в другую машину,

где одновременно крошатся и просеиваются – чай охлаждается и проветривается. Затем чай раскладывают на столах или решётках. В нём протекают таинственные процессы превращения веществ, которые и придают настою в нашей чашке вкус и аромат.

- В зависимости от обработки чай будет чёрным, зеленым, или красным.

А китайцы, великие знатоки чая, помимо этих трёх типов различают ещё и жёлтый, белый, бирюзовый.

А также чай бывает разных сортов (высший - самый лучший, 1,2,3).

И в зависимости от размера высушенного чайного листа чай бывает листовой и байховый (разбор словарных слов листовой – высушенные листочки чайного куста не размельченные) и байховый (слово китайского происхождения («ресничка») рассыпной, непрессованный).

Еще чай может быть с различными вкусовыми добавками (с фруктами, ягодами, цветами, листьями растений). (Пример: жасмин, малина, лимон, и т.д.)

Показ образцов зеленого и черного сортов чая.

-А когда же чай стал известен в России?

В давние времена на Руси чай был неизвестен. На Руси пили горячие напитки, заваренные на травах: взвары, сбитень, квас, сыто.

В 1638 году посол Василий Старков привёз из Монголии дар от Алтын-хана русскому царю Михаилу Фёдоровичу несколько пудов чая.

Сначала подарок не произвёл впечатления, но потом чай стал популярен, прежде всего, как лечебный напиток.

-В России чай получил широкое распространение особенно в северных и восточных областях, в Сибири и Средней Азии. Правда, долгое время этот напиток считался редким, пили его представители знати. Мещане и купцы старались во всём им подражать.

Крестьяне пили чай лишь в особых случаях: слишком он был дорог для них. Поэтому и возникло выражение «чайком побаловаться».

-В 1936 году черенки чая завезли в Краснодарский край на юг России, где они акклиматизировались.. Так появились «Краснодарский» чай. Чай Краснодарский самый северный в мире. Зона его выращивания – гористый участок русских субтропиков, а точнее - узкая полоса Черноморского побережья Кубани от Адлера до Туапсе.

Отгадайте загадки:

- В брюхе – баня, в носу – решето,

На голове – пуговица,

одна рука – и та на спине. (**Чайник**)

Показ предмета и разбор словарного слова на доске.

Стоит толстячок, подбоченивши бочок,

Шипит и кипит, всем чай пить велит. (**Самовар**)

Показ предмета и разбор словарного слова .

-Ребята, а вы знаете, что такое самовар? (Самовар — устройство для кипячения воды и приготовления чая. Первоначально вода нагревалась внутренней топкой, представляющей собой высокую трубку, наполняемую древесными углями. Позже появились другие виды самоваров — керосиновые, электрические.

-Дорогой», «Родной», «Золотой Иван Иванович», «Семейный очаг» - так на Руси величали самовар. Известны самовары с 17 века. Они пришли к нам из Англии и сначала «жили» только в богатых дворянских домах, потому что были очень дорогими. Украшали самовары серебром, наносили на корпус разнообразные узоры и придавали сложные, причудливые кружевные формы кранам, ручкам, шляпкам.

-Были самовары «на каждый день» и гостевые, парадные. Были прямоугольные, которые можно упаковывать в дорожные сумки. Самовары гиганты вмещали несколько вёдер воды, а «малыши» всего один стакан – таким дали имя «эгоист». Столицей самоварного искусства считалась и считается Тула. Популярность тульских мастеров была столь велика, что появилось множество пословиц и поговорок, самая известная из которых: «в Тулу со своим самоваром не ездят».

-За многие десятилетия в России сложился даже ритуал чаепития (оно проходило по определенным правилам, утвержденным традицией). Для кипячения воды использовался самовар, а для заварки – фарфоровый или фаянсовый чайник.

Большой стол, вокруг которого собирались домочадцы и гости, застилался скатертью. В центре водружался самовар рядом с хозяйкой, которая и разливала чай. Рядом расставлялись чашки на блюдечках. В чашки наливали крепкую заварку и разбавляли ее кипятком из самовара. К чаю подавали сахар, мед, варенье, пироги, булочки, пышки, колобки, шанежки и т.п. Вода в самоваре долго оставалась горячей, и за чаем иногда сидели по несколько часов, вели неторопливые разговоры.

Самовар стал символом домашнего очага и уюта, благополучия в семье.

Давайте вместе составим последовательность заваривания чая.

5. Составление плана работы и заваривание чая

На доске карточки, на которых написаны операции по завариванию чая.

Задача – собрать карточки в той последовательности, в какой должны выполняться эти операции:

- Вскипятить воду
- Сполоснуть чайник горячей водой.
- Насыпать две (2) чайные ложки чая в заварочный чайник.
- Залить кипятком на одну треть ($\frac{1}{3}$) чайника.
- Накрыть чайник салфеткой и дать настояться 3-5 минут.
- Долить в чайник кипяток.
- Налить чай в чашку

Требования к качеству: чай должен быть прозрачным, без чаинок, ароматным, иметь красивый красновато-коричневый цвет.

Каждому раздать рецепт приготовления чая.

6. Практическая работа:

Повторим правила безопасной работы с кипятком. Санитарно - гигиенические требования при работе на кухне.

-Давайте поделимся на группы и заварим два разных вида чая – черный и зеленый, а затем сравним их.

- Я назначаю бригадиров (по числу столов, чайников), которые будут контролировать правильность действий одноклассников.

На этом этапе учащиеся выполняют практическую работу по приготовлению чая. Каждый получает технологическую карту, продукты и начинает *заваривать чай*.

- Последовательность действий.

- С чего начать?

- Дальнейшие действия...

- Сколько сухого чая надо насыпать?

- Сколько воды налить?

Пока чай заваривается, мы сервируем стол для чая. Какую посуду используют? (чайную).

Какие приборы? (чайные ложки)

Поддача чая к столу. Безопасные приемы труда при работе с горячей посудой и жидкостью.

- Давайте попробуем, какой получился чай - ароматный, крепкий, вкусный, бодрящий, тонизирующий, освежающий,... Чем отличаются (по цвету, вкусу)..

Во время чаепития учащиеся зачитывают пословицы о чае и разгадывают загадки (связанные с чаем).

7. Подведение итогов

Беседа:

- Так что же такое чай? (напиток, чайный куст, сухой чай)

- Какие полезные свойства чая вы запомнили?

- В чем его польза для организма? (насыщает организм, питает, бодрит, утоляет жажду, согревает в холод, помогает при простуде).

- Как вы оцениваете свою работу и работу своей группы?

- Итак, что вы научились делать сегодня?

Оценивание учащихся.

- Все молодцы, работали с удовольствием, старались.

Домашнее задание:

- Дома заварите чай так, как мы делали это на уроке.

8. Уборка рабочего места

Фиточай

Фиточай – удобный и доступный метод каждый день заботиться о сохранении своего здоровья. Фиточай или тизан, тизан французское слово, которым обозначаются напитки, приготовленные на травах. С помощью фиточая в организм поступают витамины, минеральные вещества, аминокислоты, эфирные масла, танин, кофеин, и другие биологически активные вещества, благотворно влияющие на наш организм. Раньше, когда наши предки еще не знали, что такое медикаменты и таблетки, они пользовались только природными средствами, используя целебные свойства трав, произрастающих вокруг.

Сейчас мы тоже можем воспользоваться этими дарами природы благодаря современным фиточаям. Слово «фиточай» состоит из греческого слова «фито», означающего «растение» и известного китайского слова «чай».

Фиточай это отличная замена современному чайному листу. Еще наши предки пили фиточай, который назывался взвар. Взвары, это старинные напитки, получались они в процессе заваривания крутым кипятком растений, которые собирали на лугах, полях и в лесах. Сведения об этом напитке можно найти в странных монастырских уставах, в которых досконально описаны правила для монахов, и строго оговоренные рецепты приготовления пищи и напитков.

Все монахи в монастырях жили в суровых условиях, непрерывные бдения в ночных молитвах, тяжелая физическая работа, нередко им приходилось защищать свои монастыри от чужеземных вторжений, все это требовало поддержания организма монахов в отличной физической форме и хорошем тонусе. Конечно, никакой речи не могло идти о том, чтобы пить китайский чай, который считали басурманским зельем. В монастырях издревле употребляли христианские напитки, а именно горячие настои трав, из смеси определенных видов растений, состав которых указывался в уставах. Это позволяло монахам сохранять хорошую физическую силу и ясный ум до глубокой старости.

Монастырский чай можно приготовить и в наши дни, и для этого необязательно далеко ехать или ходить, готовая чайная плантация уже имеется почти на каждом приусадебном участке. Причем такой фиточай, не только взбодрит и насытит вас полезными витаминами и микроэлементами, он также гораздо лучше и благотворнее окажет влияние на ваш организм, так как он выращен и собран в той же местности, где вы проживаете.

Для того чтобы вы смогли приготовить собственный монастырский чай, надо собирать молодые и хорошие, не подпорченные вредителями и химикатами листья: смородины красной и черной, вишни, яблони, крыжовника, малины, сливы, земляники, а также небольшое количество цветков, вышеуказанных плодовых растений. Когда собранное сырье для фиточая высохнет, оно легко ломаться в руке, его нужно немного измельчить руками до размера крупнолистого чая, и убрать в плотно закрывающуюся емкость для дальнейшего хранения и использования.

На уроке мы знакомимся с видами и правилами приготовления фиточая.

Сегодня есть деление фиточаев в зависимости от назначения на *повседневно-бытовые, профилактические и лечебные*, хотя и очевидно, но все же в какой-то мере условно: некоторые из них затруднительно четко отнести чисто к повседневным или к лечебным.

Повседневно-бытовые фиточаи - это напитки с витаминным, тонизирующим, общеукрепляющим и успокоительным действием. Все они обладают приятными вкусоароматическими качествами, полезны для здоровья, так как содержат много витаминов и биологически активных веществ. Употребляются ежедневно как продукты питания.

Профилактические и лечебные фиточаи направлены на избавление от какого-либо недуга, в которых также используются чаенапиточные растения, которые поэтому не считаются растительными лекарственными средствами. Но они вместе с тем обладают определенными терапевтическими свойствами, что и позволяет их выделить в отдельную группу.

В зависимости от использованного сырья, помимо *травяных*, выделяют

также *фруктовые, цветочные и смешанные* виды фиточаев.

Фруктовый фиточай — это природный продукт, произведенный из измельченных фруктов и ягод с обязательным добавлением чашечек цветка каркаде (гибискуса). Он получил на Западе широкое распространение и очень популярен из-за своего фруктового вкуса и аромата. Фруктовые фиточаи полезны для здоровья и могут употребляться как горячими, так и охлажденными.

Великая польза современных лечебных, лекарственных травяных чаев — фиточаев заключается в том, что современный человек чувствует связь с Природой и старается не использовать химические лекарства, а подыскивает наиболее ему подходящую полезную лечебную траву или растение, улучшающую его самочувствие и настроение. Наши предки

были очень умными и мудрыми — разумными людьми, у них была сильная связь с Матушкой-Природой, которая в благодарность излечивала не только физические раны и болезни наших прародителей, но и исцеляла их души...

ИВАН-ЧАЙ

Иван-чай, или, как его еще называют, **кипрей узколистый**, – это многолетнее травянистое растение семейства кипрейных. Растение произрастает по всему Северному полушарию. На территории России его можно встретить в полосе хвойных лесов европейской части и Сибири.

Иван-чай растет в местах, где у почвы сильная минерализация, а также отсутствует плодородный слой, например, после механизированных вырубок леса, после торфяных или лесных пожаров.

Технология сбора чая имеет несколько этапов:

- 1. Сбор в определенное время.** В июне–августе до цветения и во время обильного цветения. Важно успеть заготовить сырьё до того, как растение начнёт пушиться (образовывать семена), потому что к этому моменту оно теряет свои лечебные свойства.
- 2. Завяливание.** Листья иван-чая раскладывают небольшим слоем на хлопчатобумажное полотно или на специальную металлическую сетку с высоким бортом. Слой чая не должен быть слишком толстым, иначе продукт не успеет отдать влагу и может даже заплесневеть. Листья периодически ворошат руками.
- 3. Скручивание.** Из боксов для завяливания сырьё ссыпается в специальные баки, а из них попадает в роллеры. Процесс скручивания длится порядка 15–20 минут.
- 4. Зеленая сортировка.** Растение пропускают через сортирующую машину, чтобы разбить комья, охладить нагретые благодаря механическому воздействию и окислительным процессам листья и отсортировать их на маленькие и более грубые и крупные.**Ферментация.** Под ферментацией подразумевается процесс окисления клеточного сока зеленого листа при температуре 25–30 °С. Длительность ферментации обычно составляет от 18 до 24 часов. В этот период образуется аромат иван-чая, а листья меняют окрас с желто-зеленого на красно-коричневый. Уровень влажности в ферментационном отделении достигает 90%.
- 5. Сушка.** Она длится 20–25 минут при температуре 90–105 °С в специальной сушильной печи. Сушка необходима для того, чтобы инактивировать ферменты и прекратить ферментацию.

У иван-чая богатый витаминно-минеральный состав, включающий в себя витамин А, витамин С, витамины группы В, калий, кальций, магний, железо, фосфор, марганец, медь и цинк.

Иван-чай содержит антиоксиданты, которые помогают защитить клетки организма от свободных радикалов и предотвращают преждевременное старение. Он также оказывает положительное воздействие на пищеварение благодаря содержанию различных флавоноидов и других биологически активных веществ. Помимо этого, иван-чай можно использовать в качестве природного средства для уменьшения стресса, улучшения настроения и качества сна. За расслабляющий и успокаивающий эффект отвечают магний и витамины группы В.

Интересным также можно назвать тот факт, что иван-чай многие столетия активно используется в фитотерапии. На Руси отвар из листьев иван-чая использовали для снятия боли, особенно популярен он был у женщин, поскольку помогал облегчить схватки при родах. Им также обрабатывали пупок новорожденного и лечили различные кожные заболевания.

ОНКОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИВАН-ЧАЯ

– Традиционно иван-чай пьют в горячем, теплом или холодном виде, без добавления сахара. Подогревая напиток, нельзя допускать его закипания, иначе он потеряет свой тонкий аромат. Для получения идеального напитка обдайте чистый заварочный чайник кипятком и насыпьте в него чай. На две чайные ложки заварки потребуется 200 мл горячей воды. Настаивайте чай не менее 10 минут, после чего разлейте по чашкам (добавлять кипятком не нужно). Сразу же после этого залейте чайник повторно горячей водой. Вторую заварку можно пить уже через 15 минут, она получается гораздо более вкусной и ароматной, – советует **Кирилл Татаринцев**.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Природа наделила иван-чай невероятной жизненной энергией – он способен расти даже на выжженной земле и при этом восстанавливать ее структуру. Он очень полезен – в составе травы много биологически активных веществ.

Не секрет, что иван-чай обладает целым спектром полезных свойств. Благодаря своему составу напиток обладает противовоспалительными, антиоксидантными и мочегонными свойствами. Он также способствует укреплению иммунной системы.

Иван-чай известен и своим успокаивающим действием. Благодаря содержанию флавоноидов и полифенолов этот напиток помогает снять стресс, улучшить настроение и облегчить бессонницу.

– Для лечебных целей его рекомендуется заваривать до четырех раз. Возьмите два чайника. В первом заварите чай по рецепту, описанному выше, затем слейте заварку во второй чайник и повторите процедуру. Для четвертой заварки хватит трех минут. Это делается с целью извлечь из растения максимум полезных микроэлементов. Например, ханерол, который эффективно борется с новообразованиями, попадает в настой после четвертого заваривания, – объясняет **Кирилл Татаринцев**.

СКОЛЬКО МОЖНО ВЫПИТЬ ЭТОГО НАПИТКА БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

При длительном приеме иван-чай может вызвать расстройство пищеварения. Его не стоит употреблять:

- детям до 6 лет;
- при беременности;
- кормящим женщинам;
- при индивидуальной непереносимости.

Специалисты не рекомендуют пить отвар вместе с успокаивающими и жаропонижающими препаратами.

При соблюдении всех рекомендаций иван-чай может стать верным помощником в поддержании общего здоровья организма. Его можно пить в любое время дня, но особенно рекомендуется его пить вечером, за 1,5–2 часа до сна, для расслабления и улучшения качества сна.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ НАПИТКОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМ

Если вы хотите пить иван-чай каждый день, то не забывайте об умеренности и осторожности (особенно при наличии медицинских противопоказаний). Вот несколько советов, как наслаждаться им каждый день и оставаться здоровым:

- Приобретайте качественный и натуральный иван-чай у известных производителей.
- Заваривайте чай правильно, следуя всем инструкциям на упаковке.
- Не употребляйте слишком большое количество иван-чая за короткий период времени. Умеренность в потреблении всегда важна.
- Не забывайте о разнообразии в вашем рационе. Иван-чай может быть частью здорового образа жизни, но не стоит полностью заменять им другие напитки.
- Если у вас есть какие-либо медицинские проблемы или же вы принимаете сильнодействующие лекарственные препараты, проконсультируйтесь с врачом перед началом регулярного употребления этого чая. Если у вас возникают неприятные

ощущения после употребления иван-чая, лучше прекратить его употребление и также проконсультироваться с врачом.

Приложение 20

Итоговое занятие

Ход занятия

(Звучат фанфары)

Добрый день, дорогие ребята!

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

Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведем игру – викторину «Знатоки правильного питания»

Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре - викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине будут участвовать три команды.

За каждый правильный ответ команда будет получать мандарин – символ победы. У какой команды будет больше мандаринов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!

Представляю тех, кто смело

За непростое взялся дело.

- В сегодняшней игре принимают участие команды 5 «А» и 5 «Б» классов

- Слово команде 1:

1 Команда «Витаминный рай»

Девиз:

Витамины – наши лучшие друзья!

- Слово команде 2:

2 Команда «Фруктовый рай»

Девиз:

Свежие фрукты – лучшие продукты!

- Слово третьей команде :

3 Команда «Здоровый мир»

Девиз:

Здоровое питание – залог здоровья!

1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад

приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует

развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий

мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята!
Поэтому, чтобы

ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока

ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы,

необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

Простокваша

Йогурт

Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

Каша

Молоко

Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

Для счастья

Для настроения

Для роста

4. Из чего получают сливочное масло?

Из сливок

Из творога

Из сметаны

5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Творог

Мороженое

Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

Кумыс

Ряженка

Кефир

2 конкурс «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для

защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского

организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

Морковь

Капуста

Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

Баклажан

Картофель

Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

В капусте

В свёкле

В сладком красном перце

4. Какое название ещё имеет помидор?

Томат

Синьор

Плод

5. Один из самых крупных овощей

Тыква

Баклажан

Кабачок

3 конкурс «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они

помогают организму расти и развиваться.

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

Витамин А

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

Витамин Д

Витамин В

Витамин А

5. Основной источник витаминов – это...

Овощи и фрукты

Сладости

Мясные продукты

6. В каких продуктах содержится витамин Е?

Рыба, овощи

Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла

Фрукты, шоколад

4 конкурс: Ребусы

Каждой команде раздается по два ребуса, победителем становится та команда, которая быстрее всех и правильно разгадает ребусы.

_____ орех

апельсин

салат



_____ МЯСО

ЛИМОН

КЛЮКВА

РЕБУС № 17
ВИТАМИН С
5 4 1 2 3
НАЛИМ
0

Напиши ответ или приклей наклейку _____

РЕБУС № 15
ВИТАМИН В₂
 Ч ⇒ С + О

Напиши ответ или приклей наклейку _____



Напиши ответ или приклей наклейку _____

5 конкурс «Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для

нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для

вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

Изюм

Чернослив

Курага

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

Яблоко

Груша

Ананас

3. Назовите самый нежный фрукт

Персик

Абрикос

Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

Манго

Слива

Черешня

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

Апельсин

Мандарин

Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

В яблоке

В лимоне

В груше

6 конкурс «Полезно - бесполезно»

Всем трем командам раздаются карточки с полезными и бесполезными продуктами. Задания для команд: приклеить карточки в две колонки - полезные и бесполезные продукты. В этом конкурсе выиграет та команда, которая быстрее всех и правильно приклеит карточки.

7 конкурс «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают,

что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно

выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте

газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма.

Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с

добавлением мёда или сахара?

Квас

Морс

Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

Компот

Кисель

Чай

3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого

дня рождения

Кефир

Морс

Молоко

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

Персиковый

Гранатовый

Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

Газированная сладкая вода

Минеральная вода

Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов, и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?
Кофе

Кефир

Кисель

8 конкурс «Каша – радость наша»

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания,

которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши

полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых

веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

Маслом

Сметаной

Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

Счастье

Дружба

Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

Овсяную

Манную

Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

Рисовая

Кукурузная

Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

Перловую

Гречневую

Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2,

минерал калий.

Ячневая

Манная

Овсяная

9 конкурс: «Полезная десятка»

- Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Мы будем описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем.

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечнососудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? -----(Яблоки.)

2. Этот овощ - кладёшь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща - не пропадают даже при термической обработке. -----
-(Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. -----(Чеснок).
4. Этот корнеплод богат витаминами и минералами). Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. -----(Морковь).
5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэту " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах;». начинках для теста, в кондитерских изделиях. -----(Грецкий орех).
6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне не может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. -----(Рыба.)
7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. -----(Молоко.)
8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, не и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простуду болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. ----(Мед.)
9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. -----(Бананы.)
10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Чай)

- Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

Подведение итогов викторины, награждение победителей.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.:«Если бы люди ели

только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой

пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».