**Методические рекомендации по реализации Комплексной программы образовательного учреждения по**

**формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в начальной школе**

**Учреждение: ГБОУ ООШ с. Спиридоновка м. р. Волжский Самарской области**

**Целевая группа обучающихся, воспитанников 3 класса**

**Педагоги: Гайдар Светлана Викторовна, Валитова Дания Шарифулловна - учителя начальных классов**

**Руководитель проекта: Биктимирова Оксана Гавриловна, директор ГБОУ ООШ с. Спиридоновка**

|  |
| --- |
| **Виды деятельности участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, воспитанников и их родителей)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Интегрирование в  образовательные  области  Предмет, тема | | Внеклассная деятельность | Внеурочная, внешкольная, совместная деятельность детей, родителей, общественных организаций | Просветительская работа с родителями | Дата |
| 1 | Тема:  **«Блюда из зерна»** | Интегрированный урок по окружающему миру «Земля кормилица» и «Две недели в лагере здоровья» тема «Блюда из зерна» стр. 29-32 | Классный час «От зерна до каравая» | Проект «Завтрак как фактор здорового образа жизни школьника» | Родительское собрание «Здоровый ребенок сегодня – здоровое поколение завтра».  Тестирование родителей «Как питается Ваш ребенок?» | сентябрь |
| 2 | Цель как формулировка конечного результата урока | Расширение знаний детей о пользе продуктов, получаемых из зерна, о пищевой ценности круп | | Определение значения завтрака для учащихся начальных классов | Оценка эффективности программы обучения детей правильному питанию. |  |
| 3 | Задачи как пути реализации цели | Ознакомить учащихся с разнообразием блюд из зерна | Выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть | выяснить, что такое завтрак и каким он должен быть;  - провести анкетирование и узнать, завтракают ли дома ученики нашего класса;  - сравнить количество учащихся в начальной школе с количеством завтракающих детей в школьной столовой; | - убедить родителей в важности завтрака. |  |

1. **сентября Интегрированный урок** по окружающему миру «Земля кормилица» и «Две недели в лагере здоровья» тема **«Блюда из зерна»**

**19 сентября Классный час «От зерна до каравая».** **Цель**: показать какой путь проходит зерно, пока станет хлебом.

Воспитание уважения к труду хлеборобов, бережное и экономное отношение к хлебу**.**

**23 сентября**  **Проект** **«Завтрак как фактор здорового образа жизни школьника»**

**29 сентября Родительское собрание по теме** **«Здоровый ребенок сегодня – здоровое поколение завтра».** На собрании проводится тест «Как питается Ваш ребенок?» Можно провести конкурс среди родителей: составь меню для своего ребенка на 1 день, учитывая рекомендации по питанию и вкусы своего ребенка. Даются рекомендации родителям.

# Конспект занятия внеурочной деятельности

# Тема: « Блюда из зерна»

# Класс: 3-4

# ****Цель:**** расширение знаний о пищевой ценности круп и бобовых изделий; ознакомить с признаками их доброкачественности, первичной обработки круп;

**Задачи**: воспитать бережное отношение к продуктам, уважение к людям труда; ознакомить с профессиями работников заводов; развивать экономическое мышление, научить переводить объемные меры круп в граммы.

**Оборудование:** Образцы различных круп и бобовых изделий, гербарий растений, таблица «Блюда из круп», технологические карты, тетрадь «Две недели в лагере здоровья», таблицы, [**презентация**](http://festival.1september.ru/articles/569040/pril.ppt)**,** кроссворд. **Метод обучения:** рассказ, беседа, лабораторная работа.

## ****Ход занятия.****

### ****I. Организационный момент.**** Приветствие, проверка учащихся и готовность их к работе.

### ****II. Загадки****

1. В поле вольно  
   Ходят волны.  
   Поле нежно золотится  
   И комбайны ходом полным  
   Убирают там… (Пшеницу)
2. В поле метелкой, в мешке жемчугом. (Пшеница)
3. В поле сережки  
   На тоненьких ножках. (Овес)
4. Как во поле на кургане стоит курочка с серьгами. (Овес)
5. Вырос в поле дом,  
   Полон зерном,  
   Ставни заколочены  
   Ходит дом ходуном  
   На столбе золотом. (Рожь, стебель)
6. Сидит мышка   
   в золотой кубышке. (Просо)

### ****III. Сообщение темы и целей.****

### ****IV. Работа по теме.****

Сегодня, используя ваши знания по природоведению , наблюдения и жизненный опыт, пусть небольшой, мы изучим виды круп, значение их в питании человека. Познакомимся с первичной и тепловой обработкой круп, научимся переводить объемные меры в граммы.

**Вопрос:** Какие растения человек выращивает с целью использования семян в пище? (слайд)

**Ответ:** пшеница, рожь, ячмень, овес, кукуруза, просо, сорго, гречишные (гречиха).

Среди продуктов растительного происхождения на 1 месте стоят зерновые культуры. Они подразделяются на:

* Хлебные злаки
* Гречишные (гречиха)
* Бобовые (фасоль, горох, бобы, соя, чечевица)

(Демонстрация растений с использованием гербария). – Дети определяют злаковые культуры.

Из различных зерновых культур вырабатываются крупы, а из разных сортов пшеницы – макаронные изделия.

**Вопрос:** Какие крупы получают из семян этих растений? Демонстрация семян в колбах. На экране образцы растений, семян.

**Ответ:** Особо обратить внимание учащихся на разные названия зерновых культур и круп. Например: просо – пшено; пшеница – манная. Работа с таблицей «Виды круп».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пшеница** | **Просо** | **Гречиха** | **Овес** | **Рис** | **Ячмень** | **Кукуруза** |
| Пшеничная Манная | Пшено | Гречневая ядрица продел | Овсяная «Геркулес» толокно – мука | Рис | Перловая  ячневая | Кукурузная кукурузные хлопья |

**Практическая работа** Рассматриваем образцы круп, которые есть на столах и определяем, пользуясь таблицей, названия круп и злаковых растений.

**Беседа**. Крупа – это целые или дробленые зерна, освобожденные от оболочки. А теперь поближе познакомимся с крупами. Опережающие задания – дети делают сообщения о крупах.

**Вопрос:** Какие блюда можно приготовить из круп?

1. Закусочные (салаты, пасты)
2. Первое (супы)
3. Вторые (каши, запеканки, гарниры)
4. Сладкие, десертные блюда (муссы, пудинги, пасты).

Но основой для большинства блюд являются каши (из зерен кукурузы, риса, пшеницы, готовят сухие завтраки, воздушный рис, кукуруза).

Блюда.

**Вопрос:** В каких сказках, рассказах вы встречались с кашей?

(Лисица и журавль, басня Крылова; «Мишкина каша» Н. Носова;

Илья Муромец, былинный герой – любимая каша гречневая; Геркулес считается богатырской кашей)

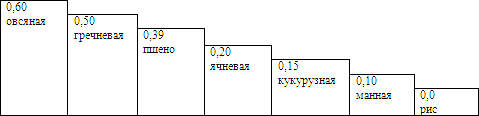
**Питательная ценность круп**

Крупы ценятся как питательный продукт, содержащий крахмал, кроме того, в них содержатся растительные белки, минеральные вещества и витамины группы В.

Если в пище недостаточно витаминов В, то у людей нарушается деятельность нервной системы, они становятся раздражительными, невнимательными, рассеянными, плохо спят.

Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется ежедневно 1,5-2 мг витамина В. В зернах злаков витамины группы В содержатся в наружных слоях. Вот почему полезно есть хлеб грубого помола.

**Диаграмма: содержание витамина В - 100 г крупы.**

****

**Доброкачественность круп. Условия и сроки хранения круп.**

Некоторые крупы (пшено, овсяная) содержат значительное количество жира. Эти крупы надо хранить в темном прохладном месте и недлительное время. Лучшие условия для хранения крупы при t воздуха от +5 до -5° и относительной влажности 60-80%. При повышенной влажности и t крупа плесневеет и горчит, приобретает затхлый запах, теряет присущие ей вкус и аромат. Наиболее устойчивы к хранению перловая и ячневая крупы.

Признаки недоброкачественности круп – затхлость, плесень, наличие насекомых – вредителей и их личинок.

Крупы бывают 1 и 2 сортов, чем меньше в крупе пустых зерен, посторонних примесей, пыли, песка, тем выше сорт. (с помощью лупы рассматривают 1 из видов крупы, определяют характер примесей и по возможности сорт крупы).

**Загадка.** Зерна пока тверды,  
Но налей в чугун воды,  
Да поставь на огонек,  
Да подсыпь-ка сахарок.  
Подсоли немножко –  
И берись за ложку. (Каша) Кашу маслом не испортишь. (поговорка)

**Обряды, связанные с зерном.**

В старину приготовление каши сопровождалось различными обрядами. Зерно и крупа служили символом жизни и благополучия. Длительное время каша в России была любимым блюдом, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Ее употребляли на различных празднествах, на пирах, свадьбах, крестинах. Позднее каша – это блюдо при коллективных работах, и поэтому «Артель» стали называть кашей.

В старину существовал обряд кормления гостей кашей, в честь новорожденных. Повивальная бабка угощала гостей кашей, они давали деньги ей и новорожденному.

* Бабина каша – у русских.
* Заливка – у украинцев.
* Жмур – белорусов.
* Крестинный обед – поляков.

– Обряд – жениха и невесту на счастье обсыпали зерном.

– До принятия христианства жених и невеста должны были сварить и съесть кашу – закрепление брачного союза.

– В X веке у русских князей был обычай для заключения мирного договора варить кашу. После этого мир считался восстановленным.

– С ним кашу не сваришь. (Фразеологический оборот, который обозначает невозможно договориться, сделать какое-либо дело).

**Вопрос:** Какие пословицы, поговорки вы знаете о кашах и крупах?

– **Пословицы:** Гречневая каша – матушка наша.

А хлебец ржаной – отец наш родной.

В народном фольклоре встречаются скороговорки, шутки, диалоги и даже дразнилки, в которых упоминается каша:

**Скороговорка:**

Дали Клаше каши с простоквашей.   
Ела Клаша кашу с простоквашей.

**Шутка-повторялка-диалог:**

**–** Тит, а Тит?  
– Чево?  
– Иди молотить.  
– Живот болит.  
– Иди кашу есть.  
– А где моя большая ложка?

**Дразнилка:**

Из-за лесу, из-за гор  
Едет дедушка Егор.  
Его девушки любили  
Кашей масляной кормили.  
Каша масляная,  
Ложка крашеная,  
Ложка гнется,  
Нос трясется.

**Первичная обработка крупы**

Работа по карточкам.

**Вопрос:** Что вы можете сказать о первичной обработке круп? Посмотрите образцы круп, найдите в них примеси.

Учащиеся заполняют карточки 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Крупа** | **Первичная обработка** | | | | |
| Переборка | Просеивание | Мытье | Подсушивание | Замачивание |
| Гречневая | + |  |  | + |  |
| Рис | + |  | + |  |  |
| «Геркулес» | + |  |  | + |  |
| Пшено | + |  | + |  |  |
| Перловая | + |  | + |  | 2-3 часа |
| Манная |  | + |  | + |  |

– Беседа.

**Вопрос:** От чего зависит густота каши?



**Обобщение :** каши бывают жидкие, вязкие, рассыпчатые – все зависит от количества жидкости.

– Рассыпчатые каши можно приготовить из риса, гречки, пшена, перловой крупы.

– Вязкие каши – сначала варят в воде, затем добавляют горячее молоко.

Подбирая посуду по величине для варки каш, нужно учитывать привар, который образуется при разбухании крупы (2,5-3 раза). Для варки каш не рекомендуются эмалированные кастрюли, в них каши часто подгорают.

Блюда из фасоли, чечевицы и гороха содержат много клетчатки и поэтому очень полезны. Зерна бобовых покрыты толстой оболочкой, плохо развариваются и требует предварительного замачивания на 5-6 часов. Единственная крупа из бобовых – горох лученный. Чечевица впервые упоминается в литературе в Х веке. Фасоль в России стали употреблять в пищу лишь в ХVII веке.

**На крупяных заводах**  можно работать по специальностям:

* Оператор;
* Мастер (следит за выработкой);
* Слесарь-автоматчик;
* Технолог (следит за технологией изготовления);
* Лаборант (проверяет качество)

**Перевод объемных мер в граммы**

**Средняя масса продуктов в граммах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукт** | **Стакан (250 мл)** | **Столовая ложка** | **Чайная ложка** |
| Горох лущеный | 230 | – | – |
| Крупа Гречневая | 210 | 25 | 7 |
| «Геркулес» | 90 | 12 | 6 |
| Манная | 200 | 25 | 8 |
| Перловая | 230 | 25 | 8 |
| Пшеничная | 230 | 25 | 8 |
| Ячневая | 180 | 20 | 7 |
| Пшено | 220 | 28 | 8 |
| Рис | 240 | 30 | 10 |
| Молоко (цельное) | 250 | 20 | 5 |
| Сахарный песок | 230 | 25 | 10 |
| Сливочное масло | 210 | 25 | 10 |
| Соль | 325 | 30 | 10 |
| Хлопья Кукурузные | 50 | 17 | 2 |
| Овсяные | 100 | 14 | 4 |

– На следующем занятии мы будем готовить рассыпчатую гречневую кашу и вязкую рисовую кашу.

– Нам нужно подсчитать сколько грамм крупы нужно на 1 бригаду.

Рассыпчатая каша (продукты): соль, масло, крупа по норме.

Вязкая каша: крупа, соль, молоко по норме.

**ІV. Закрепление новой темы:**

Учащиеся заполняют карточку 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Злаковая культура** | **Крупа, получаемая из зерна** |
| Гречиха |  |
| Рис |  |
| Просо |  |
| Пшеница |  |
| Ячмень |  |
| Кукуруза |  |
| Овес |  |

### ****V. Итог урока.**** Выставление оценок.

**VІ. Домашнее задание:**  Выбрать рецепт блюда на следующий урок, подсчитать количество продуктов.