

Внеурочное занятие по программе «Разговор о правильном питании».

1 класс

Тема: Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Цель: познакомить детей с разными видами каш, из чего делают кашу, где растёт каша, с пользой которую приносит употребление каши в рационе питания. Вызвать желание у детей есть кашу.

Оборудование: иллюстрации с изображением зерновых культур: пшеница, просо, рис, рожь, ячмень, кукуруза, гречиха и др.; коллекция этих зерновых культур; одноразовая посуда: ложки, тарелки; 2 ведёрка с водой; весы; пословицы: «Кашу маслом не испортишь», «Щи да каша – пища наша», «Каша – мать наша»; медалки для награждения; каша, сваренная заранее.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Стулья расставлены по периметру класса. Дети рассаживаются под песню

Кукутики «Каша-вкусняша»

Учитель: На предыдущих занятиях мы говорили о полезных продуктах. Давайте вспомним полезные продукты, которые необходимы нашему организму, чтобы расти и развиваться. *(Дети называют)*

Правильно! Эти продукты нужны человеку каждый день. В них есть вещества, без которых человек не может расти и быть здоровым.

А почему про некоторых людей говорят: «Мало каши ел»?

Верно! Каша полезная еда. Сегодня мы посвятим наше занятие каше. «Каша - пища наша» (надпись на доске).

Ученик:

Соседу Вовке пятый год,
Но он так медленно растёт.
Трёхгодовалый наш Андрей
И то его уже длинней!
Андрюшка ловок и силен,
И даже стул поднимет он.
А Вовка бледен, слаб и хмур,
Не сдвинет с места этот стул.

И даже слабый ветерок
Сбивает сразу Вовку с ног.
Хотите знать вы от чего
Силенок нету у него?
Всеми виной одна беда –
Не ест он кашу никогда.

Учитель: - Любите ли вы кашу?
- Какие каши вам нравятся?
- Из чего варят кашу?
- А из чего получают крупу?

Отгадайте загадку:

Золотая монетка в землю упала,
Зелёной былинкой взошла,
Ласковым солнышком согрелась,
Летним дождиком напилась,
Осенью в сто монеток превратилась. (*Зерно*)

Крупы вырабатывают из зерна. Посадят зёрнышко в землю. Сначала появляется росток, потом колосок с зёрнышками. (*Показ иллюстраций*) Из колоска пшеницы получают манную; из колоска ячменя – перловую и ячневую крупу; из проса – пшено; из риса – рисовую крупу; из овса – овсяную крупу, овсяные хлопья; из гречихи – гречневую крупу; из кукурузы – кукурузную крупу.

Из всех зерновых продуктов самая питательная каша – это овсяная.

Крупы содержат в себе жиры, минеральные соли, углеводы. Всё это необходимо нашему организму!

Вспомните, когда вам варят кашу (утром на завтрак, вечером на ужин...)

А теперь разделимся на две команды. И поиграем.

II. Конкурс « Принеси воды для каши »

Скажите, а что нужно хозяйке, чтобы сварить кашу?

Кашу варят на воде или на молоке, или половина воды и половина молока.

Предлагаю вам набрать жидкость для варки каши при помощи большой ложки. Нужно в неё набрать воды и перенести её в миску, не проливая на пол, аккуратно вылить и передать ложку другому.

(Два ведёрка с водой, две миски детские стоят на столах на небольшом расстоянии напротив друг друга .)

Оценивается количество воды, набранное командами. Побеждает та, у которой воды больше.

III. Конкурс «Переберём крупу»

Молодцы! Воды для каши принесли!

А что делает хозяйка дальше?

Если крупа засорена, её предварительно перебирают.

За 2 минуты вам нужно перебрать крупу. *(У нас был 1 кг гречки , смешанный с 5 ст.л. риса).* Проверим, кто больше переберёт крупы. Начали.*(Дети перебирают крупу)*
Время вышло.

Оценивается вес крупы по весам.

Перед варкой крупу: пшено, рис, перловку обязательно промыть в холодной воде. Особенно перед варкой нужно промыть пшено, так как оно содержит мучку, предающую ему горьковатый вкус.

IV. Конкурс «Каша из топора»

Издавна народ любил кашу. Про неё есть пословицы, которые восхваляли кашу.
(на доске)

Вспомнить пословицы, поговорки, литературные произведения и песни про кашу.

V. Конкурс «Узнай меня»

Ребята, перед вами тарелки с крупой. Узнайте ее и поставьте рябом табличку с названием *(полба, кус-кус, манка, рис, гречка, пшено, кукурузная крупа, булгур, киноа, перловка, овсяные хлопья и др.)*

Побеждает команда, которая расставила правильно больше табличек.

VI. Конкурс «Каша в поле!»

С крупой мы познакомились, а теперь отгадайте из каких зерновых культур какая крупа получается. *(Учитель называет, дети дают быстрый ответ, иллюстрации злаков на доске)*

Из гречихи - *(гречка),*

Из пшеницы - *(манка, кус-кус)*

Из риса - *(рисовая)*

Из овса - *(овсяные хлопья)*

Из ячменя - *(перловка)*

Из проса - *(пшено)*

Повар: Здравствуйте, дети! Я сварила для вас каши.

Кто из вас любит кашу?

Я сегодня дам вам попробовать очень необычные каши, а вы постарайтесь угадать, какая она *(рисовая, овсяная, кус-кус, киноа, булгур, полба и др.)*

Скажите, а как сделать кашу вкуснее? *(орехи, мед, варенье, изюм и др.)*

Вот молодцы! Теперь все будете есть кашу?

VII. Итог

Вот и подошло к концу наше занятие.

Почему надо есть кашу?

Ученица:

«Щи да каша - пища наша»._

Недаром так в народе говорят.

Кашу с удовольствием русские едят.

Вкусна, сытна, полезна,

Помогает от болезней,

Силы придаёт, к здоровью ведёт.

Особенно нужна для детей,

Готовится без затей,

Но помогает быстро расти.

И здоровый дух в здоровом теле обрести.

Дети исполняют песню: (на мотив песни «Чунга-Чанга»)

1. В нашей школе весело живём.

Мы решаем, пишем и поём.

А в столовой вкусно кормят нас,

Подтвердит вам это каждый класс.

ПРИПЕВ:

Чудо - плов и чудо - манку,

Творог, сок и запеканку

Нам в столовой предлагают обя-за-тель-но.

С удовольствием съедаем, о добавке все мечтаем,

И к здоровью мы относимся вни-ма-тель-но.

2. Нам учитель говорил не раз:

Фрукты, овощи полезные для нас.

Мама тоже дома нам твердит:

«Плохо ешь - вот и живот болит!»

ПРИПЕВ:

Быть здоровыми стремимся,

Чтобы многого добиться .

Познаём мы всё о правильном пи-та-ни-и.

Наше счастье постоянно

Грызть орехи ,есть бананы,

Каши есть и пить компоты на-ту-раль-ны-е.

А теперь подведем итоги нашей игры (вручение медалей).

