

Методика реализации программы
«Разговор о правильном питании»

Содержание

1. Паспорт конкурсной работы	с. 3
2. Календарно-тематическое планирование	с. 4 - 5
3. Описание методики	с. 6 - 7
4. Описание занятия кружка по теме «Бутерброды.	с. 8 - 13
5. Описание работы над исследовательской работой «Проще пареной репы»	с. 13 - 15
6. Список литературы	с.

16

Паспорт конкурсной работы

Название конкурсной работы	Методика реализации программы «Разговор о правильном питании» (Из опыта работы)
Организация	<u>Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение основная общеобразовательная школа №26 имени участника Великой Отечественной войны Героя Советского союза Михаила Михайловича Корницкого станицы Ерёминской муниципального образования Лабинский район</u>
Адрес, электронная почта	school26kuban@mail.ru
Возраст учащихся	9-10 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Разговор о правильном питании»

Календарно-тематическое планирование «Разговор о правильном питании»

1-й год обучения

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата
1	Если хочешь быть здоров	1	
2	Из чего состоит наша пища	1	
3	Полезные и вредные привычки	1	
4	Самые полезные продукты	1	
5	Как правильно есть(гигиена питания)	1	
6	Удивительное превращение пирожка	1	
7	Твой режим питания	1	
8	Из чего варят каши	1	
9	Как сделать кашу вкусной	1	
10	Плох обед, коли хлеба нет	1	
11	Хлеб всему голова	1	
12	Полдник	1	
13	Время есть булочки	1	
14	Пора ужинать	1	
15	Почему полезно есть рыбу	1	
16	Мясо и мясные блюда	1	
17	Где найти витамины зимой и весной	1	
18	Всякому овощу – свое время	1	
19	Как утолить жажду	1	
20- 21	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	
22	На вкус и цвет товарищей нет	1	
23- 24	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	
25	Каждому овощу – свое время	1	
26- 27	Народные праздники, их меню	2	
28	Как правильно накрыть стол. Бутерброды.	1	
29	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	

30	Щи да каша – пища наша	1	
31-	Что готовили наши прабабушки.	1	
32	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	
33	Праздник урожая	1	
34	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	1	

Описание методики

Пояснительная записка

В системе воспитания младших школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание. Программа кружка «Разговор о правильном питании» соединила все эти направления. Для успешной адаптации человека к условиям окружающего мира необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание. Важно не только правильно готовить, но правильно питаться. А умение красиво подать блюдо, красиво сервировать говорит об эстетическом вкусе человека. На занятиях кружка, кроме изучения основ правильного питания, мы учимся искусству приготовления блюд. В практике я использую практические занятия по приготовлению бутербродов, салатов, разных закусок, десертов. Весь курс построен таким образом, что кроме практических занятий дети получают информационный материал о составе блюд, о калорийности, узнают историю возникновения блюд, знакомятся со всевозможными приборами и посудой, учатся соблюдать гигиену, правила техники безопасности.

При изучении темы «Из чего состоит наша пища?» предусмотрена проектно-исследовательская работа, продуктом которой были брошюры-памятки о содержании полезных веществ в разных продуктах питания.

Часть тем кружка посвящена практическим занятиям по кулинарии. Цикл этих занятий направлен на решение следующих задач:

- знакомить детей с традициями русской кухни;
- формировать навыки и умения приготовления некоторых блюд русской и кухни некоторых народов России, развивая терпение, настойчивость, трудолюбие;
- знакомить учащихся с разнообразными технологиями кулинарии и освоить с ними технологии приготовления блюд кулинарных и кондитерских изделий, требующих

простой кулинарной обработки, расширяя трудовой опыт детей, приучить к самообслуживанию;

- освоить технологию определения признаков доброкачественности продуктов;
- обучить приёмам художественного оформления блюд и сервировки стола;
- формировать представление о рациональном и здоровом натуральном питании;
- формировать умение рационально организовать труд на своем рабочем месте;
- выработать безопасные и санитарно-гигиенические приемы труда;
- знакомить с оборудованием, производственным инвентарем, инструментами;
- знакомить обучающихся с технологией осуществления проектно-исследовательской деятельности в сфере изучения кулинарных традиций;
- формировать навыки работы в коллективе, воспитывая чувство товарищества и взаимопомощи, ответственности за порученное дело.

Для решения поставленных задач используются следующие формы обучения: беседы, игры с тестом, практические занятия по приготовлению блюд, отчетные занятия, выполняемые самостоятельно практические работы по приготовлению и оформлению блюд, различные конкурсы, проектная, исследовательская деятельность.

Я использую следующие **формы и виды контроля**: презентации, выставки работ, участие в конкурсах, мини-проекты.

Участие родителей в реализации программы «Разговор о правильном питании»

В реализации программы кружка «Разговор о правильном питании» активно участвуют родители. На классном родительском собрании они были ознакомлены с программой кружка. Ими была подчеркнута необходимость такой работы с детьми, так как, по их мнению, это одна из проблем современных детей. Они предпочитают нездоровую, порой вредную пищу, любят питаться всухомятку. Поэтому приобщение детей к культуре питания, ознакомление с правилами питания, выработка привычки питаться полезными продуктами – это общая задача классного руководителя и родителей. Родители стали главными помощниками учителя в реализации данной программы. Они активно помогают при проведении практических занятий: выполняют роль консультантов, обеспечивают практическое занятие продуктами. Родители приготовили для своих детей костюмы поварят, приобрели разделочные доски, набор необходимой посуды и инструментов. Родители активны на мероприятиях «Папа, мама, я – спортивная семья», «День урожая». Они оказывают помощь при проведении экскурсий. Одна мама работает в магазине, пригласила нас в своё рабочее место и провела экскурсию по всем отделам; другая - повар в школьной столовой. С нами провели экскурсию на кухню, рассказали о всех секретах приготовления блюд для детей.

Также многие родители активно содействуют в организации выставок, таких как «Дары осени», «Золотые руки» и т.д.

Описание занятия кружка по теме «Бутерброды.»

Тема: Бутерброды ».

Цель занятия: создание условий для освоения учащимися на практическом уровне способов приготовления холодных закусок по рецепту;

Задачи: 1) научить анализировать рецепты закусок, выделять ингредиенты, называть необходимые для приготовления блюд инструменты и приспособления;

2) закрепить навыки сервировки стола к завтраку;

3) развивать творческие способности и вкус при изготовлении и оформлении бутербродов;

4) воспитывать навыки культурного поведения, аккуратность, опрятность в работе.

Формы работы: коллективная, групповая.

Оборудование: набор кухонной посуды, доски разделочные, ножи, специальные приспособления (для канапе), набор продуктов для практической работы, технологические карты по приготовлению различных бутербродов.

Термины: канапе, шпажки.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Отгадайте загадку:

Встанем мы, когда вы спите,

И муку просеем в сите,

Докрасна натопим печь,

Чтобы хлеб к утру испечь.

Кто это? (*Пекари, повара.*)

Сегодня на занятии кружка «Разговор о правильном питании» вы опять будете поварами. Вы уже стали экспертами в правильном питании.

II. Введение в тему Дети читают стихи.

Первый поварёнок.

Сладкий сон ребятам снится,

Спит клубком усатый кот,

Только повару не спится -

Повар засветло встаёт.

Второй поварёнок.

Каша булькает легонько,

И яичница шипит.

И под вкусный шум и гомон

В спальни входит аппетит.

Третий поварёнок.

Мы в столовой дружно сядем,

Как огромная семья.

Буду поваром в столовой -

Так сама решила я!

- Сегодня предлагаю вам продолжить знакомство с приготовлением блюд для завтрака и научиться готовить закуски. Кто-нибудь из вас знает, что такое закуска? (Ответы детей)

На прошлом занятии мы с вами начали изучать бутерброды. Мы уже знаем, что хлеб – всему голова. Это один из самых главных продуктов на столе. Не зря говорят: «Плох обед, коли хлеба нет». Хлеб богат питательными веществами. О хлебе нам расскажет самый известный кусочек хлеба. Он от бабушки ушёл и от дедушки ушёл, и от зайца ушёл.

Ученик в костюме колобка сообщает о хлебе.

- Хлеб – один из самых удивительных продуктов природы и человеческого труда, один из самых древних и самых значительных, самых надежных видов пищи на земле. Это очень важный продукт питания. В народе издавна говорится, что «хлеб – всему голова». Уважение к хлебу – это, прежде всего уважение к труду человека. вспомните, какие знаете пословицы и поговорки о хлебе?

Выполните задания в группах. Соберите пословицы о хлебе из двух частей. Наклейте вторую часть пословицы, только после обсуждения в группе.

Конверты «Хлеб всему голова»

« Кто хлеб печет,..... тому почет».

«Без соли не вкусно,без хлеба не сытно»

«Болезнь не беда,коли есть хлеб да вода»

«Худ обед,когда хлеба нет»,

« Если хлеба ни куска,то и в тереме тоска»,

« У кого хлеб родится,тот всегда веселится»,

« Хлебушка –калачу дедушка».

Учитель: Из хлеба можно приготовить и различные бутерброды. Давайте вспомним, на какие группы делятся бутерброды? (Простые, сложные, закрытые, открытые) Сегодня на уроке мы продолжим изучать бутерброды и изучим еще один вид бутербродов – закусочные бутерброды.

Перечислите основные продукты, необходимые для бутербродов?

(Хлеб, сыр, колбаса, майонез, масло, сосиски, оливки, зелень, яйца и т.д.)

III. Изучение нового материала.

Пятым видом бутербродов являются закусочные бутерброды – канапе. Ребята, кто знает, что обозначает это слово?

Давайте заглянем в словарь. (Кулинарный словарь)

1. Сообщение обучающегося «Исторические сведения о канапе».

Канапе - [фр. сапаре] Закусочные бутерброды, напоминают по внешнему виду мелкие пирожные, приготавливаемые на поджаренном хлебе (черном или белом) с румяной, твердой корочкой, на который накладывают не масло (как обычно), а толстый какого-нибудь продукта - шпрот, сардин, паштета, отварной курицы, рыбы горячего копчения, дополняемых свежими овощами - ломтиком или кружочком огурца, помидора, листиком сельдерея, веточкой укропа, перышком лука. Иногда к канапе для вязкости или увеличения мягкости добавляют еще и ложечку какого-нибудь соуса - майонеза, бешамеля, сметаны. Канапе готовят заранее, причем сразу несколько десятков, или сотен штук. Делают их в форме квадратиков и втыкают в них вертикально небольшие шпажки, чтобы можно было брать канапе, не деформируя мягкую накладку.

2. Приготовление канапе (Рассказ учителя с использованием иллюстраций).

Компоненты.

Для канапе можно использовать различные продукты: масло, яйца, брынзу, плавленые сырки, сельдь, овощи, зелень, оливки. Можно приготовить сладкие канапе. Для них потребуются джем, фрукты, варенье, ягоды. Продукты подбирают по цвету и вкусу.

Размеры.

Так как канапе поглощается целиком, то и размеры его будут маленькими 3-4 см.

Приспособления.

Применяются различные приспособления для приготовления канапе. Это ножи, шпажки, зубочистки. Все продукты насаживаются на специальные шпажки и зубочистки (показать)

Украшение.

Канапе будет выглядеть аппетитнее, если их красиво украсить. Для украшения хорошо использовать зелень, овощи и плоды с яркой окраской: помидоры, огурцы, морковь, зелень

3. Показ приготовления учителем. (Фруктовое канапе)

IV. Практическая работа.

Практическая работа приготовление бутербродов «Радуга на шпажке».

1. Повторение правил техники безопасности

Учитель. Прежде чем приступить к практической работе, повторим правила техники безопасности. (Повторение правил ТБ.)

- 1) перед приготовлением пищи тщательно вымыть руки с мылом
- 2) нужно надеть фартук, волосы спрятать под колпак
- 3) аккуратно организовать рабочее место, чтобы всё было под рукой
- 4) осторожно работай с ножом, продукты надо резать только на разделочной доске
- 5) во время работы нельзя ходить по классу с инструментами в руках
- 6) По окончании работы убрать рабочее место.

2. Правила поведения в магазине

Учитель: Для того чтобы сделать бутерброды, первым делом нам надо подготовить продукты. В какой магазин нам надо отправиться? (Продовольственный)

- Какие отделы есть в продовольственном магазине? В какой отдел вы отправитесь?

(В классе оформлен уголок «Магазин», в котором три прилавка: 1) с овощами (помидоры, огурцы), 2) с фруктами (яблоки, бананы, киви, груши), 3) с колбасами и сыром.

Продавцами в отделах «работают» родители. Они выдают детям необходимые продукты)

- Давайте вспомним правила поведения в магазине? Вставьте пропущенные слова в памятке. (Дети работают в парах)

Правила поведения в магазине.

1. Пропустить из магазина (выходящих).
2. Пройти в отдел нужной (покупки).
3. обратиться к продавцу (вежливо).
4. Если продавец занят, нужно (подождать).
5. Передвигаясь по магазину,, уступать дорогу если кто – то торопится (не толкаться)
6. , громкий разговор мешает продавцам и покупателям (не шуметь).

Учитель: Но прежде чем идти в магазин, давайте вспомним, как надо выбирать продукты. На что надо обращать внимание?

1. Правила выбора хлеба (Сообщение ученика)

Хлеб делят по виду муки на белый и черный. Если говорить о полезности, то ржаной хлеб более предпочтителен, чем пшеничный. В нем больше незаменимых аминокислот и витаминов.

Главные советы по правильному выбору хлеба

- проверьте отсутствие трещин и других дефектов на поверхности хлеба.
- ничего не должно отслаиваться, окраска должна иметь небольшой блеск и быть равномерной;
- на ощупь хлеб должен быть эластичным (восстанавливает форму). Если хлеб крошится, то это будет плохим признаком из-за низкого качества муки либо нарушения технологии производства;
- внутренность хлеба должна иметь равномерную плотность. Присутствие отчетливой пористости будет явным признаком некачественного изделия.

2). Правила выбора овощей и фруктов (Сообщение ученика)

- Обязательно обращаем внимание на внешний вид, запах, цвет и плотность.
- Безупречный внешний вид плода должен насторожить. Так, глянцевая кожица свидетельствует о том, что овощ или фрукт скорее всего, обработали воском для безопасной транспортировки и увеличения сроков хранения.
- Спелые овощи обязательно должны иметь приятный, свойственный конкретному виду запах. Если такого запаха нет, овощ еще неспелый.
- Не стоит покупать испорченные овощи и фрукты, даже если продавец предлагает на них большую скидку. Слегка подгнивший или тронутый плесенью плод несет в себе гораздо больше вреда, чем пользы.

3). Правила выбора сыра (Сообщение ученика)

- Обращаем внимание на цвет сыра. Твёрдый сыр должен быть желтым, а точнее явного желтоватого оттенка.
- глазки-дырки у «обычного» сыра обязательно должны быть. Так называемый «слепой сыр» (сыр без глазков или с редким и мелким рисунком) в нормальном сыропроизводстве считается существенным пороком.
- недостатком является «крошливость», излишняя мягкость или повышенная твердость.

3. Практическая работа

Итак, можно приступать к практической работе. Вооружитесь необходимыми инструментами, терпением, желанием и хорошим настроением! И, конечно же - не забудьте вложить каждый в свой рецепт немножко души, доброты и юмора!

Ребята по подготовленным технологическим картам и эскизам готовят бутерброды.

Учитель, обходя рабочие места, контролирует соблюдение технологической последовательности при работе, соблюдение правил техники безопасности.

4. Уборка рабочих мест.

- В результате нашей работы у нас получились замечательные бутерброды. Но и много отходов. Как мы с ними поступим? (Ответы детей)

-Пищевые отходы, такие как кусочки хлеба, мы можем положить в кормушки для птиц. Кусочками овощей и фруктов могут полакомиться обитатели живого уголка. Или из них можно приготовить удобрение для комнатных растений. А вот упаковки надо отправить в бытовой мусор. А что можно сделать, чтобы бытового мусора было меньше? (Ответы детей)

- В магазин за покупками нужно ходить с тканевыми сумками, чтобы не заполнять нашу планету пластиковыми пакетами. Это самое малое, что мы можем сделать.

V. Закрепление.

1. Учащиеся проводят защиту своих работ

2. Дегустация блюд

VI. Подведение итогов

Наше занятие подошло к завершению. В заключении хочу сказать, что вы, ребята, хорошо потрудились. Теперь вы можете устроить сюрприз своим родителям и угостить их бутербродами, сделанными своими руками. Поверьте, им будет очень приятно. Почаще дарите радость своим близким!

Описание работы над исследовательской работой «Проще пареной репы»

На занятиях кружка «Разговор о правильном питании» мы часто используем пословицы и поговорки о еде. Ребята услышали поговорку «Проще пареной репы» и заинтересовались, почему так говорят. Это побудило нас заняться исследовательской работой «Проще пареной репы».

Цель: Мы решили выяснить, что за блюдо «Пареная репа», когда было популярно это блюдо и что означает «проще пареной репы», какими полезными свойствами обладает репа.

Объектом исследовательской работы является репа.

Предметом исследовательской работы является изучение истории появления репы на Руси, область её применения.

Поставили следующие задачи:

1. Узнать, где появилась впервые репа.
2. Выяснить, когда она появилась в России.
3. Проследить, за что ценили репу как продукт питания.
4. Найти, какие блюда готовили из репы.
5. Пронаблюдать, какое место занимает репа в фольклоре.

6. Узнать, какие имеются сорта репы.
7. Посеять и вырастить репу самим.

Мы выдвинули гипотезу:

- 1) Возможно, из репы получали муку и пекли хлеб.
- 2) Блюда из пареной репы готовили просто и вкусно.

Мы провели опрос своих одноклассников о том, что они знают о репе. Были даны такие вопросы и получены такие ответы:

- 1) Что ты знаешь о репе? (10 человек из класса ответили, что репа – это овощ, 5 человек – что это корнеплод).
- 2) Как можно есть репу? (10 человек ответили, что можно есть сырой, 5 человека – можно сделать салат)
- 3) Какой вкус у репы? (сладкий – 5 чел., горький – 3 чел., кислый – 7 чел.)
- 4) Выращиваете ли вы репу в своём огороде? (8 чел – да, 7 чел – нет).
- 5) Считаете ли репу полезным продуктом? (15 чел – да)

В ходе исследования мы взяли интервью у учителя истории и узнали, что репу знали еще древние греки и в храмах приносили жертвы богу Аполлону. Древние персы считали репу пищей рабов, а египтяне кормили ею строителей пирамид. До XIX века репа играла на Руси ту же роль, что теперь [картофель](#). Участки, где росла репа, называли репищами. О них часто упоминается в исторических хрониках и летописях, купчих грамотах.

Учитель биологии рассказал ребятам о полезных свойствах репы, что она имеет низкую калорийность, не способствует жировым отложениям, зато пищевая ценность репы удивительно высока: в ней множество минеральных солей, эфирных масел, большое содержание витамина С и каротина, а низкая сахаристость делает ее незаменимым продуктом для страдающих диабетом. В ней накапливаются витамины В₁, В₂, В₅, а сахаров бывает больше, чем даже в сладких яблоках. Репа богата энергетическими веществами.

У учителя русской литературы дети выяснили, что репа упоминается во многих произведениях. Конечно, все знают сказку «Репка», «Вершки и корешки». Дети узнали, что сказка «Репка» есть у братьев Гримм. Есть индийская и китайские притчи о репе. Репа упоминается в поэме Н. Некрасова «Кому на Руси жить хорошо».

Дети узнали, что выражение: «Проще пареной репы» употребляется, когда желают показать простоту, несложность дела. Приготовить пареную репу было и в самом деле просто. Об этом мы прочитали в статьях, взятых из интернета. «Томили репу до обильного истечения сока в печи в закрытом горшке. Когда парили репу, в доме дышать

было тяжело. И дух от неё шёл такой ядрёный. Не зря родилась пословица: « Пареная репа из избы выживет».

Дети подобрали множество загадок об этом удивительном корнеплоде, устроили выставку иллюстраций сказок. А повар школьной столовой приготовил нам тушёную репу с яблоками и рагу из репы. И, конечно же, мы попробовали пареную репу. Вкус у репы был очень интересный, дети готовы употреблять репу и в сыром, и пареном виде.

В этом году мы решили на школьном участке вырастить репу. Для этого мы встретились с заведующей пришкольным учебно-опытным участком. Она нам рассказала, что особенно распространены такие сорта, как Петровская, Малиновская, Белая ночь, Гейша. Сорт Петровская славится отменным вкусом, высокой урожайностью и хорошей лёжкостью. Сорт Малиновская, белая и красная, сохраняется плохо, поэтому съесть надо летом или осенью. Репа – растение скороспелое, устойчива к холодам. Репа требовательна влажности почвы. При нехватке влаги корнеплоды грубеют, становятся невкусными, горькими.

Работая по теме « Проще пареной репы», мы многое узнали о замечательном овоще – репе.

1) Выдвигая гипотезу, мы в чем-то были правы, из репы не получали муку и не пекли хлеб, но репа заменяла хлеб. Из репы легко готовить разные блюда.

2) А поговорку «Проще пареной репы» применяют тогда, когда что-то можно сделать легко и просто.

3) Собрали материал по фольклору о репке.

4) Провели конкурс рисунков по сказке « Репка»

Список литературы

1. Акишин А. Я., Абрамова Л. А. Практикум садовода и огородника. Садово-огородные культуры и редкие растения. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1998 – 511с.
2. Бочкова И. А. **Кулинария для детей**. Кухни народов мира. - М., 2001.
3. Евладова Е., Логинова Л. Г. Дополнительное образование детей. – М., 2002.
4. Стадник Е. И. Учимся готовить – ООО Издательство «Ранок», 2011.