

Тема: «Каша – традиционное русское блюдо»

Цель урока:

- систематизировать и закрепить знания обучающихся о крупах, кашах, о здоровом питании.

Задачи урока:

- познакомить с правилами приготовления каши, подбором нужных продуктов;

– расширение знаний о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

– коррекция и развитие восприятия, мыслительной деятельности, личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы.

Оборудование:

- карточки с пословицами, интерактивная доска.
- тарелки с кашами.
- продукты: молоко, кефир, соль, перец, сахар, лимонная кислота, масло. минеральная вода.
- рабочие тетради.

ХОД УРОКА:

1. Орг. момент.

Приветствие, активизация внимания;

- Доброе утро, дорогие ребята?

- Здравствуйте, уважаемые гости!

Сегодня урока у нас необычный, но я уверена, что он пройдет хорошо. А как же иначе, если в классе у нас такие смышленные, прилежные ученики. Но прежде чем объявить тему, отгадайте загадку:

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

Ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться?

Правильно. Итак, тема нашего урока «Каша – традиционное русское блюдо» *(слайд 1)*

2. Введение в тему.

А что же такое каша? *(слайд 2)*

Такое определение дал каше В.И. Даль:

Каша – густоватая пища, крупа, варенная на воде или на молоке. Крутая каша – гречневая, пшённая, ячная, овсяная. Готовится в горшке, в печи, запекаясь сверху.

1. Каша – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.

2. *(слайд 3)* Каша– любимое кушанье среди русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место.

3. Каша сопровождала молодых в день свадьбы, ею поминали, встречали новорожденного.

4. В старину на Руси был даже праздник каши 26 июня. В этот день украшали дома букетами гречихи и просили святую Акулину, чтобы она дала богатый урожай.

5. *(слайд 4)* У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сварить».

6. *(слайд 5)* Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами.

7. *(слайд 6)* Знаменитый рецепт одной каши родился во время тяжелого похода через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть – чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как накормить голодных солдат, Суворов вдруг отдал приказ - все варить в общем котле, добавив лука и масла. Каша получилась вкусная и полезная, и в народе ее прозвали суворовской.

Почему такой почет каше? Польза каш в том, что там есть все необходимые питательные вещества.

Нет такого человека, который не пробовал и не любил кашу. *(слайд 7)* «Проматерью хлеба» величают её на Руси. Каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе, она являлась одним из основных блюд, как бедных так и богатых людей. *(слайд 8)* Отсюда и русская поговорка «**Каша-мать наша**». Мудрость народа содержится в таких кратких изречениях. А вы знаете пословицы о каше? Сейчас мы это проверим.

Первое задание.

Найди пару.

(Карточки с поговорками и пословицами разрезаны и лежат на столах у детей, надо найти пару).

Если про кашу не забудешь	– здоровым будешь
Гречневая каша	– матушка наша
Без печки холодно	– без каши голодно
Кашу маслом	– не испортишь
Сам кашу заварил	– сам и расхлёбывай
Хороша кашка	– да мала чашка
Щи да каша	– пища наша

(Обучающиеся составляют разрезанные карточки и называют пословицы и поговорки.) Проверяем правильность выполнения задания. (слайд 9)

3. Объяснение нового материала. (слайд 10)

Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом. *(слайд 11)*

Как же вырасти большим?

Это очень просто!

Кушай кашу по утрам

Для большого роста.

Каша – это полезная еда, которая помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки. В крупах меньше всего накапливается вредных веществ в отличие от других растений.

- А какие же каши нам известны? (*слайд 12*)

Учащиеся называют каши, таблички с названиями этих каш помещаются на стол.

А из каких круп готовится каша.

А из каких растений получают эти крупы?

Сейчас мы с вами это узнаем.

Это моя любимая каша, угадайте её?

Черна, мала крошка

Соберут её немножко,

В воде поварят

Кто её поест,

Тот похвалит.

Правильно – гречневая каша. (*слайд 13*)

Гречневая крупа

“В народе эту кашу называют мини-аптекой. Она богата витаминами. Гречка может даже спасти от отравления. Это единственная каша, от которой прибавляют в весе. Врачи рекомендуют, есть всем.”

Именно о ней говорили в русском народе: «Гречневая каша- матушка наша» Эта народная пословица восхваляет гречневую кашу, которая и в старину на со щами и ржаным хлебом считалась основой богатырского здоровья. Гречку получают из гречихи . Гречиху любят не только люди, но и какие насекомые собирают с гречихи сладкий нектар, и делают из него мед.

Гречневая каша для нас символ повседневности, а во всем мире ее считают, элитным продуктом..

Угадайте, про какую кашу я говорю?

Сладкая, приятная

Вкусная, пахучая

Белая, сыпучая.

Или

Знает каждый это блюдо,

Не кусочками, не грудой,

Цветом – будто протокваша,

Это – (рисовая каша) (*слайд 14*)

Правильно – это рисовая каша.

Рисовая крупа

“Рисовая каша – легкоперевариваемая каша, она даёт много энергии. Полностью нельзя её много есть людям с лишним весом.”

Рисом питается большая часть населения Земли, прежде всего в Азии. Наш мир условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. К сожалению, в процессе очистки и шлифовки рисовых зёрен удаляются витамины и клетчатка. Остаётся легко перевариваемый и дающий много энергии крахмал. Это свойство широко используется в диетическом питании. Относительными противопоказаниями являются ожирение, сахарный диабет. Из риса можно приготовить тысячи блюд, и каждый раз его вкус будет другим.

“Каша пыхтела

Всех угостить хотела

Манная, манная

Каша желанная

Вкусная, нежная

Очень полезная.”

Что, вы знаете о манной каше? *(слайд 15)*

Из пшеницы получают манную и пшеничную крупу.

Манная крупа

“Это самая первая каша в жизни ребёнка. Каша благотворно влияет на костно-мышечную систему и желудочно-кишечный тракт. Она полезна не только детям, но и взрослым. Но не переусердствуйте, она очень калорийна, можно заработать ожирение.”

Кто знает, из чего делают самую, наверное, важную кашу для малышей – манную? Конечно же, из пшеницы. Пшеница является ведущей зерновой культурой во многих странах.

Немало полезных растений выращивают на полях. Всем им честь и почет. Но с особым почетом – похвала нашей главной кормилице – пшенице. Именно ее в первую очередь делают из хлеба, про который в народе говорят, что он «всею головою».

Еще древние египтяне выращивали пшеницу и высоко ее ценили. Когда умирали, в гробницу кроме золота ставили чашу с пшеницей.

Стала «Кашей года»

Пшённая каша с медом! *(слайд 16)*

Пшеничная крупа

Просо в нашей стране относится к числу крупяных культур. Пшено – это ядро проса. Древнейшей зерновой культурой является просо. Сейчас из него делают пшенную кашу. Переваривается оно медленно и обычно рекомендуется при сахарном диабете, атеросклерозе и заболеваниях печени.

Очень всем полезна каша

Пшённая, перловая,

Потому, что в этой каше

Сила стопудовая! *(слайд 17)*

Перловая крупа

Перловка – это не что иное, как цельные зёрна ячменя. Из ячменя получают несколько видов крупы. Перловка – крупные, целые шлифованные зёрна. Своё название получили за внешнее сходство с речным жемчугом.

Раз – овсянка,
 Два – овсянка,
 И овсянка в третий раз.

А на лишнюю овсянку-

Где мне взять крупы для вас! *(слайд 18)*

- О какой каше говорится в этом стихотворении? *(овсяной)*

Овсяная крупа

	<p>Как еще можно назвать овсяную кашу? (геркулесовая) -Что такое геркулес? (овсяные хлопья) Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а получают крупы В овсянке есть все важнейшие для нашего здоровья компоненты калий фосфор, фтор, железо, хром, йод, витамины А и Е. Овсянка нормализует с в организме, помогает выводить не нужные вещества из организма, а ещё плюс – она главная помощница людям, страдающим заболеванием желудка Кроме того, овсяные хлопья помогают при солнечных ожогах. <i>Заварите овсяные хлопья и смажьте ими обожженные места, а затем ополосните водой.</i> В старину говаривали: «Овсяная каша хвалилась, что с маслом коровьим р</p>
--	---

Ячневая крупа (слайд 19)

Ячневая каша делается из крупы, состоящей из дробленого ячменя. Ячневая каша, кстати, была любимой у Петра I, который всячески «рекламировал» её среди своих сподвижников. Кто знает, возможно, благодаря полезной ячневой каше царь-реформатор был наделён неутомимой энергией и острым умом.

В состав ячневой каши входят различные витамины, а также аминокислоты (они полезны для наших волос, ногтей и зубов). Богата эта крупа и фосфором, который необходим и взрослым, и детям. При этом ячневая каша относится к низкокалорийным блюдам, она улучшает пищеварение, предупреждает появление избыточного веса, повышает иммунитет.

Двигательная минутка

- Поменялись местами те, кто всегда моет руки перед едой.
- Поменялись местами те, кто завтракает.
- Поменялись местами те, кто любит кашу.
- А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу?

Итак, давайте заполним таблицу. *(слайд 20)*

Растения	Название крупы	Название
-----------------	-----------------------	-----------------

А вот здесь у меня записан порядок действий. На доске помещены таблички, на которых записана последовательность действий по приготовлению каши.

- Только посмотрите, ребята, все ли здесь в порядке?
- Давайте распределим **правила** по порядку.

1. Любую крупу до варки надо перебрать.
2. Надо знать, какую крупу перед варкой моют, а какую - нет.

Надо мыть	Не надо мыть
Пшено Рис Перловая крупа Овсяная крупа Ячневая крупа	Манная крупа Гречневая крупа

3. Любую крупу надо засыпать в кипящую воду или молоко. Если засыпать крупу в холодную воду или молоко, а потом ждать, пока оно закипит, каша получится похожей на ком теста. Есть её никто не будет.

Учащиеся работают с доской.

-Я прочитаю вам стихотворение, попробуйте найти ошибку в действиях мальчика:

Я насыпал в миску риса
И залил его водой
Рис поднялся, разварился
Дышит, пышет, как живой.
Из-под крышки пар клубится
Крышка прыгает звеня
Приходите все учиться
Кашеварить у меня.

(Мальчик забыл помыть крупу)

- А какую крупу нельзя мыть? Верно – манную.

Вот теперь и мы знаем, как сварить кашу.

- *(слайд 21)* У донских казаков большую роль в питании играли крупы.

Варили каши на воде, на молоке. В них добавляли овощи (тыкву, морковь, лук, помидоры). Очень любили казаки кашу с рыбой.

Познакомимся с рецептами казачьих блюд.

РЫБА, НАЧИЕННАЯ КАШЕЙ (слайд 22)

Донскую рыбу /лещ, сазан, карп/ чистят и потрошат. Отделяют икру и смешивают ее с полу готовым рисом или пшеном. Тушку рыбы начиняют икрой с кашей и укладывают в глубокую сковородку. Заливают подсолнечным маслом и обжаренным луком и тушат. Специи – по вкусу.

ЛЕЩ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КАШЕЙ. (слайд 23)

Крупного леща очищают от чешуи и внутренностей. Начиняют пшёнкой кашей, перемешанной с икрой. Зашивают. Запекают в духовке или печи, следят за сочностью. Можно время от времени смазывать сливочным маслом.

4. Закрепление.

конкурс “Угадай кашу” (слайд 24)

Дети с завязанными глазами пробуют и угадывают 5 каш: манная, рисовая, гречневая, перловая, пшённая.

конкурс “Кто быстрее” (слайд 25)

Работа в группах. Дети разбирают крупы по сортам: перловая, гречневая, рисовая.

Разгадай кроссворд. (слайд26)

Попробуйте разгадать кроссворд и узнаете, без чего не бывает каше:

1. Сладкое ,а не мед.

2)

1) 3)	М А С	О А	Л Х	О А	К Р
	Л				
С	О	Л	Ь		

От буренки берут,
Деточкам дают. (Молоко)

2. Бело, а не вода,

Что всегда поверх каши лежит ? (Масло)

3. Я бел как снег,

В чести у всех
И нравлюсь вам
Во вред зубам. (Сахар)

4. Меня одну не едят

И без меня не едят.
На воду упала и сразу пропала. (Соль)

-А что еще можно добавить в кашу, чтобы она стала вкусной и полезной?

Правильно, в кашу можно еще добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки. (слайд 27)

Загадку отгадать легко:

Дает корова... (молоко)

Из молока, всем ясно,

Мы получаем... (масло)

Отгадай загадку нашу:

Не испортишь маслом... (кашу)

Любимая и желанная

Всем детям каша... (манная)

Всем детям рост обеспечивает

Черная каша... (гречневая)

За обе щеки уписываем

Белую кашу... (рисовую)

Силу прибавишь и вес,

Если съешь... («Геркулес»)

Я бегом бегу в столовую —

Кашу я люблю... (перловую)

Завтрак быстро заканчиваем —

У нас была каша... (ячневая)

Ложки дружно облизали

И спасибо всем... (сказали)

Ай, какие молодцы! За ваши успехи и старания я дарю вам горшочек каши...но не простой, а мультипликационной (показ мультфильма "Горшочек каши").

Х. Итог урока, выставление оценок.

У наших предков каша на столе была по праздникам. Не мешало и нам забывать хорошее. В старину в школе начало нового этапа обучения отмечалось совместной трапезой. Все угощались кашей, так произошло слово *однокашник*. Вот и вы теперь, стали не только *одноклассниками*, но и *однокашниками*.

Надеюсь, что с этого дня вы с удовольствием будете есть кашу дома и в школе. Пусть напутствием вам станут следующие слова. (слайд 28)

Чтобы стать весёлым, смелым,

Сильным, ловким и умелым

И с утра чтоб не лениться,

Нужно кашей подкрепиться.

Кашу вкусную с утра

Кушай вволю детвора.