

Министерство образования РФ
Управление образования администрации
Тимашевский район



Краевой конкурс «Разговор о правильном питании» «СВОЯ ИГРА»

программы «Разговор о правильном
питании»

Автор:
Латышова Наталья Васильевна-учитель начальных классов
МОУ СОШ № 11

Юридический адрес:
г. Тимашевск,
ул. Степанова, 170А,
т. 8 (86130) 4-11-32

г. Тимашевск

Мы представляем вашему вниманию внеклассное мероприятие «Своя игра» по программе «Разговор о правильном питании»-1 часть, которая стала обобщением по тем: « Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», «Плох обед, если хлеба нет». Это мероприятие рассчитано на детей в возрасте от 6 до 8 лет. Данную разработку мы предлагаем в виде игры, которая была реализована во внеклассной работе.

Перед нами стояли цели:

- Закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях.
- Расширить словарный запас детей;
- Обогащение знаний о злаковых культурах, о кашах;

Новизна данной разработки заключается в следующем: интересная и необычная форма проведения данного мероприятия, которая позволит ребёнку обобщить знания о злаковых культурах, о кашах и тех профессиях людей, которые помогают сделать из зерна вкусную и полезную пищу.

СВОЯ ИГРА

ПО ТЕМЕ: "ПЛОХ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ"

Ход мероприятия.

Подготовительная работа.

1. Общие сведения о злаковых культурах.

Овёс — яровой злак, который возделывают в европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии, на Кавказе, в Молдавии. Родина овса — Монголия и Северный Китай. Еще Гиппократ считал, что нельзя найти другой пищи, так правильно и укрепляюще действующей на человеческий организм, как овес. Он советовал пить овсяный отвар так же, как мы пьем чай, так как ничто так не восстанавливает силы женщин после родов, измученных тяжелой болезнью людей, а также истощенных, хилых и немощных детей, как употребление овсянки.

Лекарственную ценность имеют неочищенные зерна овса, крупа и мука из зерен овса, зеленые растения (верхушки стеблей длиной 20 см, собранные в стадии колошения), а также овсяная солома.

Зерна овса содержат жир, крахмал, белок, ферменты, витамины групп В, Е, А, холин, тирозин, эфирное масло, медь, сахар, тригонеллин, фосфорные и кальциевые минеральные соли. Сок из свежего зеленого овса — витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие вещества.

Пшеница - однолетнее травянистое семейства мятликовых. Стебель 45-200 см высотой, полый, голый. Колоски — рыхлые, двухрядные, четырехгранные — сидят на выступах стержня поодиночке и содержат по 3-5 цветков, из которых только 2-3 дают зерна. Зерновки овальные или удлинённо-яйцевидные, 1-1,5 см длиной, 0,3-0,5 см шириной. Из культурных видов широко распространены только два: мягкая и твердая пшеница.

Зерна пшеницы содержат белки с полным набором незаменимых аминокислот, жиры, углеводы (крахмал), витамины А, группы В, О, РР, Е и микроэлементы (фосфор, натрий, калий, магний).

Из-за содержания витаминов А и О употребляющим в пищу пшеницу (лучше в виде цельных зерен) гарантированы здоровая кожа и прекрасные волосы.

Кукуруза- однолетнее растение семейства мятликовых (злаковых), достигающее 3-5 м в высоту. Мужские цветки образуют крупные метелки на верхушках побегов, а женские собраны в початки, располагающиеся в пазухах листьев. На каждом растении обычно бывает 1-2 початка, плотно окруженных листообразными обертками. Наружу на верхушке такой обертки выходит только пучок длинных столбиков с рыльцами. Плоды-зерновки кубической или округлой формы развиваются на початке.

Родина кукурузы (маиса) — Мексика. Подобно пшенице на Западе или рису на Дальнем Востоке, там этот злак исторически составлял основу питания человека. Сейчас кукуруза распространилась практически по всему миру. В России кукурузу выращивают как культурное растение на больших площадях. Здесь она цветет в июне-августе, плоды созревают в сентябре-октябре.

В качестве лекарственного сырья используются все части растения, но больше всего кукурузные столбики с рыльцами. Их собирают в период созревания, отрывая пучки нитей с початка. Сушат на открытом воздухе, раскладывая рыхлым тонким слоем. Срок хранения — 1-2 года.

В рыльцах и столбиках кукурузы содержатся горькие гликозидные вещества, сапонины, жирное масло, криптосантин, аскорбиновая и пантотеновая кислоты, витамин К, инозит, ситостерол, стигмастерол. В семенах кукурузы — содержится крахмал, масло, витамины, флавоновые производные, кверцетин и др.

Ценность кукурузного масла определяется содержанием в нем фосфатидов — биологически активных веществ, играющую важную роль в нормализации функции ткани мозга, а также регулирующих содержание холестерина в организме и способствующих накоплению белков.

Гречиха- в диком виде гречиха не встречается. Гречиха — однолетнее травянистое растение из семейства гречишных высотой от 15 см до 1,2 м.

Предположительно культура гречихи насчитывает более 2,5 тысяч лет. (Первоначально ее начали возделывать в Гималаях. Оттуда она проникла в Китай, Среднюю Азию, на Кавказ, а затем и в Европу.

В России гречиху выращивают с XV века. В XVI - XIX веках она стала одной из важнейших злаковых культур на Руси. Знаменитый русский полководец А. В. Суворов называл гречневую кашу богатырской пищей. В то время она составляла существенную часть солдатского рациона.

В конце XIX столетия восьмая часть всей пашни в стране засеивалась гречихой, а Россия экспортировала гречневую крупу высокого качества.

Сейчас гречиха культивируется в средней полосе европейской части России, в Украине и Беларуси.

Лучшие сорта гречневой крупы с плодами, очищенными от наружной оболочки и сохранившими естественную трехгранную форму, называются ядрицей. Сорта, в которых плоды деформированы (расколоты на куски) — проделом. Цветет гречиха в июне-июле. Она опыляется пчелами и является отличным медоносом. Причем урожайность гречихи значительно повышается, если к засеянным гречихой полям подвозят пчелиные пасеки. Плоды созревают в августе-сентябре.

В качестве лекарственного сырья используются верхушки цветущих стеблей, трава и семена, а также гречневая мука. Сбор цветков и травы производится во время цветения, сбор семян — по мере созревания.

В зернах гречихи содержатся: легко усваиваемые белки, в том числе незаменимые аминокислоты, углеводы, жиры, а также минеральные вещества (железо, кальций, фосфор, медь, цинк, бор, йод, никель, кобальт), клетчатка, яблочная, лимонная, щавелевая кислоты, витамины группы В, Р (рутин) и РР.

Гречиха богата фолиевой кислотой, которая стимулирует кроветворение и повышает устойчивость организма к воздействию ионизирующего излучения.

Гречневая крупа - излюбленный продукт питания многих людей. Гречневые каши популярны и сейчас, они имеют "большое диетическое значение благодаря содержанию в крупе железа, фосфора, кальция, яблочной и лимонной кислот, витаминов В1и В2,

Рис- Плоды риса — зерновки, сжатые с боков, овальные или удлинённые длиной 4,5-10 мм и 1,5-3 мм в диаметре (в зависимости от сорта). Зрелые зерновки заключены в оболочки, которые, в зависимости от сорта, окрашены в желтоватый или красноватый цвет. У неочищенных зерен оболочка частично отсутствует. Очищенные (полированные) семена имеют белую глянцевую поверхность.

Рис посевной начали культивировать на территории современного Таиланда между 4000 и 3500 годом до н. э. и до начала III тысячелетия его культура распространилась до Китая. Именно из Китая рис попал в Японию. Здесь он был связан с национальной религией — синтоизмом. Его привез принц Ниниги, считавшийся внуком богини Аматерасу, и император Японии впервые отведать рис в процессе церемониального обряда.

С XV в. рис становится известным Италии, Франции и других европейских странах. Но триумфального шествия риса в Европе не было. Ведь его выращивают, заливая поля водой, а там, где застаивается вода, вольготно чувствуют себя комары, разносчики малярии. В Италии, Франции и Испании издавались специальные законы, запрещавшие сеять рис, чтобы не создавать новые очаги малярии.

В России природные условия для выращивания риса имеются лишь в самых южных районах. Заметные площади его посева занимают на Кубани, в некоторых районах Нижнего Поволжья и в Приморском крае.

Рисовое зерно очень питательно в нем содержится около 30% углеводов, белки, жиры, минеральные соли, витамины (в основном группы 9), а также незаменимые для организма человека аминокислоты (валин, лизин, метионин). Рисовый белок, отличающийся высокими пищевыми качествами, по своей ценности приближается к животному протеину.

В 100 г риса содержится 360 калорий — больше, чем в зернах любого другого злака.

Ячмень- однолетнее травянистое растение семейства злаковых, с соцветием в виде четырех- или шестигранного колоса.

Это самая древняя возделываемая зерновая культура. Она была известна народам Закавказья и западных отрогов Гималаев еще в доисторические времена.

Многочисленные сведения свидетельствуют об употреблении ячменя древними евреями, греками, римлянами, армянами и другими народами. Народам, заселявшим территорию нашей Средней Азии, ячмень был известен за 3000 лет до нашей эры. В древнерусских памятниках письменности имеются доказательства того, что ячмень был известен в России в конце X в. В настоящее время он является одной из главных хлебных и кормовых культур. В зернах ячменя содержатся белки (до 15,8%), углеводы (до 76%), жир (до 3,5%), клетчатка (до 9,6%). зольные вещества, ферменты, витамины А, группы В, D). Е. Из сортов ячменя с крупными, богатыми белковыми веществами зернами готовят ячневую, перловую и другие крупы. Эти крупы содержат значительное количество клетчатки.

Содержание игры.

Играют 3 команды, которые по очереди (определяется жребием) выбирают категорию и стоимость вопроса. За правильный ответ команда получает соответствующее количество баллов. Если команда дала неправильный ответ, у неё вычитается стоимость вопроса, а право ответа переходит другой команде. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

ЗАГАДКИ	ПОСЛОВИЦЫ	ПРОФЕССИИ	КАШИ
10	10	10	10
20	20	20	20
30	30	30	30
40	40	40	40
50	50	50	50

ЗАГАДКИ

10. Что на сковороду наливают

Да вчетверо сгибают? (**Блин**)

20. В поле росла,

Под жерновом была,

Из печки на стол

Караваем легла. (**Пшеница**)

30. Пыхтит, кряхтит, вверх ползёт,

Недосмотришь – упадёт,

Но не больно ему. Почему? (**Тесто и квашня**)

40. Был крупинкой золотой,

Стал зелёною стрелой.

Солнце летнее светило

И стрелу позолотило. (**Колос**)

50. Сто один брат,

Все в один ряд –

Вместе связанные стоят. (*Сноп*)

ПОСЛОВИЦЫ

Закончить пословицы.

10. Много снегу // много хлеба.

20. Не в пору и обед // если хлеба нет.

30. Без печки холодно// без хлеба голодно.

40. Хлеб – батюшка // земля – матушка.

50. Пот по спине // так и хлеб на столе.

ПРОФЕССИИ

10. Послезавтра, в понедельник,
Смелет всё зерно нам... (*Мельник*)

20. В поле комбайнов слышится хор –
Хлебный корабль ведёт... (*Комбайнёр*)

30. Встанем мы, когда вы спите
И муку просеем в сите.
Докрасна натопим печь,
Чтобы хлеб к утру испечь. (*Пекари*)

40. Упрятав чёлку под фуражку,
Веду я в поле вспашку.
Я горд работой на земле,
От пота вымокла рубашка,
Зато ладони на руле. (*Тракторист*)

50. Он науки изучил,

Землю словно приручил.
Знает он, когда сажать,
Сеять как и убирать.
Он знаток в краю родном
И зовётся... (*Агроном*)

КАШИ

По описанию узнать кашу.

10. Самая известная каша. Её вкус улучшал Денис Кораблёв из рассказа В. Драгунского.
(*Манная*)
20. Из крупы для этой каши делают и плов. (*Рисовая*)
30. Эту кашу любят англичане. У неё есть ещё одно название по имени римского героя Геркулеса. (*Овсяная*)
40. Самая полезная каша. (*Гречневая*)
50. Эта каша похожа на манную, отличие – жёлтый цвет. (*Кукурузная*)





Используемая литература:

1. Программа «Разговор о правильном питании».
2. Н. А. Касаткина «Занимательные материалы к урокам природоведения в начальной школе».
3. Г. М. Науменко «Умный Ивашка, жар – птица и золотое зерно».
4. Н. Ю. Памфилова «Детская энциклопедия о растениях».
5. Журнал «Всё о растениях».
6. 1000 загадок.
7. Пословицы и поговорки.