



Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Внеклассное занятие по программе «Разговор о правильном питании»¹

Н.В. ТУРКОВА,

учитель начальных классов Зверосовхозской школы, Кольский район, Мурманская область

Древние греки говорили: «Если отец болезни неизвестен, то мать ее — всегда питание». Сознательное отношение к своему здоровью необходимо формировать с раннего детства.

Цель: сформировать представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.

Задачи: познакомить с разнообразием злаковых растений, из которых варят кашу, со способами приготовления каши, с различными вкусовыми добавками в каши, с вариантами украшения блюд из каши; воспитывать здоровый образ жизни, правильное отношение к питанию.

Оборудование:

книга А.С. Пушкина «Сказка о попе и работнике его Балде»;

«подсказки» на демонстрационном столе (образцы круп и добавки к кашам (изюм, масло, семечки, сухофрукты, фрукты, ягоды, варенье, масло) в прозрачных баночках с надписями; часы и карточки: «первый завтрак», «второй завтрак», «обед», «полдник», «ужин»);

наборы образцов круп (гречка, овсянка, манка, пшено, кукуруза, рис) в небольших прозрачных пакетиках (по количеству учащихся);

наборы карточек с названиями круп и растений: «гречиха», «гречка»; «овес», «геркулес»; «пшеница», «манка»; «просо», «пшено»; «кукуруза», «кукуруза»; «рис», «рис» (по количеству учащихся);

мультиварка;

продукты для приготовления каши (вода, крупа, соль);

карточки «Каша «Пять злаков» (по количеству столов); презентации («Иллюстрации литературных произведений», «Продукты питания», «Как украсить кашу»); рабочая тетрадь.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы, задач занятия.

— У меня в руках книга известного русского писателя А.С. Пушкина «Сказка о попе и работнике его Балде». Кто помнит, за какую плату согласился работать Балда на попа? (Ответы учащихся.)

Послушайте строчки из этой сказки:

Буду служить тебе славно,
Усердно и очень исправно,
В год за три щелка тебе по лбу,
Есть же мне давай вареную полбу...

Вареная полба — что это такое? Как вы думаете? (Выказывания учащихся.)

Это каша из крупы полбяной пшеницы — прародительницы современной пшеницы, из которой варят каши и готовят белый хлеб. Сеют полбу с незапамятных времен. В нашей стране зерна полбы, пролежавшие в земле более двух тысяч лет, найдены при раскопках в Сибири. Хитрый Балда знал, что полбяная каша вкусна, ароматна, полезна и весьма питательна. Поев такой каши, можно за любую тяжелую работу браться: пахать, сеять, косить, а то и море «морщить». В настоящее время полбяную пшеницу встретить почти невозможно.

Именно этому ценному продукту питания, каше, и посвящено наше занятие.

¹ Авторы программы М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.



На демонстрационном столе — подсказки для вас. Посмотрите на них внимательно и выскажите предположение о том, что вы узнаете сегодня на занятии.

Подсказка первая — крупы. (Узнаем, из каких круп варят кашу.)

Правильно. Вот вам вторая подсказка — часы и карточки с названиями времени приема пищи. В каком порядке надо расположить эти карточки? (Первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.)

На какие мысли вас навела вторая подсказка? (Узнаем, когда нужно есть кашу.)

Правильно. А эта подсказка — последняя. Здесь изюм, масло, семечки, сухофрукты, фрукты, ягоды, варенье, масло. (Узнаем, какие продукты можно добавлять в кашу, чтобы сделать ее еще полезней и вкусней.)

Верно. Вы сегодня узнаете, из чего варят кашу, когда ее лучше есть и как сделать кашу вкусной. Тема нашего занятия звучит так: «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?»

III. Истории о каше. Сообщения учащихся.

— Начнем с сообщений учеников об истории каши.

Сообщения учащихся

Откуда пришло слово «каша»?

Слово «каша» имеет общеславянское происхождение. Исходное значение — «очищенное зерно, крупа». Затем слово «каша» стало употребляться в значении «крупяная похлебка». Крупяная похлебка — это пища, приготовленная из крупы на воде или молоке. Первоначально наши предки крупу не варили, а размачивали в воде. Зерна разбухали, их середина становилась мягкой и пригодной в пищу. А когда люди стали использовать огонь для приготовления пищи, очищенные в специальных ступах зерна стали варить.

Каша — традиционное русское блюдо

Каша — исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста должны были на свадьбе при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка варились специальная «бабина каша» — крутая, пересоленная, которую должен съесть молодой отец.

История суворовской каши

Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии

великого полководца Александра Васильевича Суворова через Альпы. К концу подходили запасы, оставалось чуть-чуть гороха, перловки, пшеница и гречихи. Задумавшись над тем, чем накормить солдат, Суворов приказал все варить в одном котле, добавив лук и масло. Оказалось очень вкусно и полезно. А такую кашу до сих пор называют суворовской.

Откуда пришло выражение «с ним каши не сваришь»?

У русских князей существовал обычай — в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «с ним каши не сваришь».

История названия гурьевской каши

Гурьевская каша — вкусный десерт из манной каши, который любят и взрослые, и дети. Интересна история ее названия. Однажды граф Гурьев, живший около двухсот лет назад, был в гостях, где на десерт подали очень красиво оформленную и вкусную кашу. Попробовав ее, граф был настолько удивлен и растроган, что велел позвать повара в столовую и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр еще никогда не ел! Талантливый повар готовил кашу по собственному рецепту. Граф Гурьев решил заполучить этого повара в свою кухню и сумел сделать это. Кого только не угощал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельное восхищение. Постепенно эту кашу научились готовить во многих домах московской знати, а поваренные книги сделали ее известной далеко за пределами России. И везде эта каша называлась гурьевской.

История выражения «мало каши съел»

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильным и непобедимым.

А про тех, кто слаб, говорят: «Он мало каши ел».

— С огромным уважением всегда относились к кашам на Руси. Много пословиц сложил народ об этом полезном, вкусном и необходимом в ежедневном рационе каждого человека продукте.

IV. Пословицы о кашах. Игра «Доскажи пословицы».

— Вам надо не только продолжить пословицы, но и объяснить их смысл.

Щи да каша — ... (*пища наша*).



Карточка

Каша «Пять злаков»			
Пищевая ценность в 100 г продукта		Содержание витаминов и минералов в 100 г продукта	
Белки	11,0 г	Витамин В ₁	0,26 мг
Жиры	3,0 г	Витамин В ₂	0,09 мг
Углеводы	60,0 г	Магний	107,5 мг
		Фосфор	370 мг
		Калий	363,5 мг
Энергетическая ценность 310 ккал / 1300 кДж			
Состав: хлопья пшеничные, овсяные, ржаные, ячменные, гречневые			

Как вы понимаете это выражение? (Высказывания учащихся.)

Каша и щи всегда были основными блюдами у русских людей. Их готовили в русских печах. Эти блюда были очень вкусные, полезные и питательные.

Кашу маслом... (*не испортишь*).

Почему так говорят? (Высказывания учащихся.)

От масла каша становится еще вкуснее, полезней и питательней.

Каша — мать наша, а хлебушек — ... (*отец родимый*).

Как вы понимаете это выражение? (Высказывания учащихся.)

Здесь подчеркивается большое значение этих продуктов и уважительное, бережное к ним отношение.

Мал горшок... (*да кашу варит*).

Объясните эту поговорку. (Высказывания учащихся.)

Не всегда удавалось крестьянам вырастить хороший урожай. В голодные года люди были рады и маленькому горшочку каши.

Почему русский народ с большим уважением относится к каше? Сделайте вывод. (Высказывания учащихся.)

V. Полезные свойства каши. (Практическая работа № 1.)

— Каша — не только вкусный, но и очень ценный, полезный, продукт питания. Каши богаты многими полезными веществами.

Изучим важную информацию, представленную на упаковке каши.

Как называется каша? («Пять злаков».)
Почему она так называется? (В ее составе хлопья пяти видов: пшеничные, овсяные, ржаные, ячменные, гречневые.)

Какие вещества входят в состав этой каши? (Белки, жиры, углеводы; витамины В₁ и В₂; минералы: магний, фосфор, калий.)

Каши богаты растительными белками, жирами, углеводами, минералами, витаминами, легко усваиваются, дают большое количество энергии.

Для чего нужны углеводы и жиры? (Дают много энергии.)

Для чего нужны белки? (Для роста организма.)

Для чего вашему организму нужны витамины и минералы? (Чтобы мы выросли крепкими и не болели.)

Обратите внимание: каши богаты веществами, которые дают много энергии. Когда лучше есть кашу: на завтрак, обед, полдник, ужин? (Ответы учащихся.)

Запомните! Кашу полезно есть на завтрак. Этот продукт быстро усваивается, заряжает организм энергией для нового рабочего дня.

VI. Разнообразие каш.

1. Практическая работа № 2.

— Какие каши вы знаете? (Ответы учащихся.)

Вспомнить, из каких круп готовят каши, вам помогут загадки. Работать будем по плану. Он записан на доске.

Учитель читает загадки, учащиеся работают по плану.

План

1. Отгадай загадку.
2. Найди карточку с названием растения.
3. Найди образец крупы на своем столе, внимательно рассмотри его, положи рядом с карточкой.

4. Найди карточку с названием крупы, положи рядом с образцом.

Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят.

Кто съест — похвалит.

(Гречка)

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами.

(Овес)



В поле метелкой,
В мешке — жемчугом.
(Пшеница)

Мала малышка —
Золотая кубышка.
(Просо)

В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных.
(Кукуруза)

В воде растет,
Уборки ждет,
Годен для каши,
Ест его Маша,
Годен для плова,
Ест его Вова.
(Рис)

Как называется растение, из которого делают гречневую крупу? (Гречиха.)

Из какого растения получают геркулесовую крупу? (Из овса.)

А манку? (Из пшеницы.)

Из какого растения получают пшено? (Из проса.)

Какая каша у вас самая любимая? (Ответы учащихся.)

2. Работа в рабочих тетрадях (с. 28, 29, задание 2).

— Заполнив таблицу в тетрадях, вы еще раз вспомните, из зерен каких злаковых растений делают те или иные крупы и из каких круп варят разные каши.

Учащиеся работают самостоятельно. Проверка проводится при помощи слайда.

VII. Как варить кашу.

— Назови литературные произведения, в названии которых есть слово «каша». (Ответы учащихся.)

Показ иллюстраций (слайдов) к сказке братьев Grimm «Горшочек каши», рассказу Н. Носова «Мишкина каша», русской народной сказке «Каша из топора».

Вспомните сказку «Каша из топора». Вкусную кашу сварил солдат из топора? Какие продукты смог выпросить солдат у старухи? (Крупу, соль, масло.)

Где варил солдат кашу? (В русской печке.)

Раньше на Руси готовили пищу в русских печах. (Показ слайдов.) Горшочек с кашей ставили в протопленную печь. Каша то-

милаась в печи. Подавали кашу на стол прямо из печи, горячую, ароматную, вкусную.

Расскажите, на чем мы сегодня готовим кашу? (Мы готовим на газовых, электрических плитах, в микроволновых печах, мультиварках.)

Появление мультиварок облегчило труд ваших мам и бабушек. Эта кухонная техника позволяет приготовить очень много разнообразных блюд, не прилагая больших усилий. Особенно хозяйки любят готовить в них каши — они не пригорают и получаются вкусными. Они это делают так.

Учитель закладывает в мультиварку заранее приготовленные продукты для каши.

— Какие полезные продукты можно добавить в кашу, чтобы сделать ее еще вкуснее и полезнее?

Учитель демонстрирует слайды с различными продуктами питания. Учащиеся называют только те, которые можно добавить в кашу: изюм, орехи, масло, семечки, сухофрукты, фрукты, ягоды, варенье и т.д.

— Посмотрите, как можно украсить кашу при подаче на стол.

Демонстрация слайдов с образцами оформления каши.

— Красиво оформленную кашу есть еще приятнее.

Найдите задание 4 в рабочей тетради. Что нужно сделать? (Выбрать добавки для каш на листе с наклейками и наклеить.)

Выполняйте задание. (Учащиеся выполняют задание.)

Какую добавку для каждой каши выбрали? (Ответы учащихся.)

VIII. Итог.

— О каком очень важном продукте питания мы говорили на занятии?

Когда лучше есть каши? Почему нужно есть каши? Какие каши вы можете назвать? Какие полезные продукты можно добавлять кашу? (Ответы учащихся.)

Очень всем полезна каша
Пшенная, перловая,
Потому, что в этой каше
Сила стопудовая!
С детства кашу кушать надо,
Она лучше шоколада!!!
Гречку скушай ты с утра,
День пройдет, как на ура!!!

**IX. Рефлексия.**

— Выберите наклейку (вишенку) из вкладки рабочей тетради и приклейте на страницу нашего занятия в тетради.

Вы узнали сегодня что-то новое для себя? Что именно? (Ответы учащихся.)

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании: Метод. пос. М., 2012.

Безруких и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. М., 2012.

Богатырство как нравственный идеал русского мира

Методические материалы к уроку по курсу «Основы религиозных культур и светской этики»

Е.Ю. ГУНДОРОВА,

кандидат педагогических наук, преподаватель, Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования

Тема «Богатырство как нравственный идеал русского мира» является одним из вариантов предлагаемой в программе курса «Основы религиозных культур и светской этики» темы «Нравственные идеалы». Этическое раскрытие данной темы будет способствовать формированию у школьников представления о нравственном идеале через познание добродетельной жизни, деяний и подвигов лучших людей Руси — России, заслуживших всеобщее уважение и оставивших память о себе в истории и культуре Отечества. Конкретные примеры позволяют раскрыть систему ценностных координат человека, направленного на Добро и Высшую Правду, стремящегося достичь духовной и нравственной чистоты.

Ход урока.**I. Формулировка темы и проблемы.**

Вариант I. «А и сильны могучие богатыри на славной Руси!»

— Начнем урок с музыкального эпиграфа. Если вы его расшифруете, то определите тему и основную идею урока. (Звучит главная тема Симфонии № 2 («Богатырской») А.П. Бородина. Ключ для расшифровки музыкального эпиграфа — мысль В.В. Медушевского о том, что «в интонации спрятан живой человек».)

В первом столбце таблицы записаны слова, из которых вам нужно выбрать те, что наиболее точно характеризуют прослушанную музыку.

Какие это слова? (Ответы учащихся.)

Правильный выбор слов из другого столбика поможет «увидеть» героя и охарактеризовать его. Какого героя вы «увидели», слушая музыку? (Ответы учащихся.)

Что для этого человека является главным делом жизни? В таблице есть подсказка. (Воинское дело.)

Чей портрет нарисовала эта музыка? (Портрет богатыря.)

Прозвучавшая музыка — Симфония № 2 («Богатырская») — русского композитора А.П. Бородина.

Людей, обладающих характеристикой, которую вы дали, и в современной жизни много. Сейчас модным стало «накачивать» свое тело, делать его атлетически красивым и сильным. Но можно ли этих людей называть настоящими богатырями, вкладывая в это понятие первоначальное, историческое значение? Разобраться в этом вопросе и должен помочь наш урок. Как бы вы определили тему урока? (Высказывания учащихся.)

Наша задача — выяснить, когда, почему и как проявилось богатырство на Руси; по-