

9.04.2020г.

1»А» класс

Учитель Еремина С.И.

Разговор о правильном питании .

Тема: Секреты обеда .

Цель: формировать представление об обеде как обязательном приёме пищи, его структуре.

Задачи:

- расширить знания учащихся о многообразии ассортимента продуктов и их полезности;
- прививать бережное отношение к хлебу
- воспитывать уважение к профессиям людей, связанных с выращиванием и производством хлебобулочных изделий и культуре собственного народа

Ход занятия:

1. Беседа. На прошлом занятии мы говорили о завтраке.
 - С каким подходящим блюдом для завтрака мы познакомились?
 - Почему именно каша?
 - Какие бывают каши?
 - А на этой неделе кто-нибудь ел кашу?
 - Какие ещё блюда можно приготовить утром, чтобы они принесли заряд бодрости ?

Слайд №1 «Тема занятия»

2. Игра «Секреты обеда»

Письмо от Карлсона .

Здравствуйте, друзья!

Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье.

Болит голова. В глазах «звёздочки», всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!

Карлсон

- Прав ли Карлсон?
- Каким должен быть обед? (ответы детей)

4. Рассказ учителя: о значении каждого блюда во время обеда

роль закуски- сгоняет соки в желудке, готовит к приёму пищи

первое и второе блюдо — обеспечивают организм питательными веществами

третье блюдо — поддерживает необходимое количество воды в организме, а также содержит витамины.

Слайды № 6-22 «Десерты»

5. Работа в группах

6. Составление меню на обед

(учащимся предложены конверты с карточками на которых написаны названия блюд знакомых и незнакомых)

Задание: договориться и выбрать блюда для обеда из 4-5 наименований.

Золотые правила питания

1. Главное- не переедать.
2. Есть в одно и тоже время свежеприготовленную пищу
3. Тщательно пережёвывать пищу, не спеша глотать.

Правила гигиены

1. Используя 3 местоимения составь слово, которое ответит на вопрос: Какими должны быть руки перед едой? (вы мы ты)

6. Игра-практикум

7. «Сервировка стола»

Учащимся предлагается с помощью предметов одноразовой посуды правильно выполнить сервировку стола для завтрака, ужина, обеда и детского праздника «День рождения»

Слайды № 2-5 «Правила этикета»

- Стихи из книги А. Усачёва «Азбука хорошего поведения» с.25

7. Беседа о хлебе

8. Загадка: Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и чёрный, он и белый,

А бывает подгорелый.

- Что говорила бабушка, когда все блюда на обеде были выбраны?

Слайды № 26-34 «Изделия из хлеба.

Пословицы и поговорки о хлебе»

Слайды № 24, 25 «Хлебные поля. Уборка урожая»

8. Рассказ учителя о пользе хлеба.

9. Дегустация хлеба учащимися (на выбор кусочки разного по составу хлеба из пекарен города) Во время дегустации учитель рассказывает учащимся о профессии людей, выпекающих хлеб

10. Рефлексия деятельности - О чём узнали?

- С какими новыми словами познакомились?

- Чему учились?

- Чему научились?

- Смайлик «Вишенка»