

***«КАК ПИТАЕШЬСЯ, ТАК И УЛЫБАЕШЬСЯ»***  
***(ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, 5 – 7 КЛАССЫ)***

Выполнила: Чамовских Наталья Григорьевна  
учитель I категории  
МОУ СОШ №2  
г. Усть-Кут

## Как питаешься, так и улыбаешься.

**Цель:** -познакомить учащихся с историей питания;

- формировать правильное отношение к здоровому питанию;
- развивать речь;
- воспитывать чувство коллективизма.

**Хозяйка:** здравствуйте, уважаемые гости! Уз, устала, уморилась. (откладывает в сторону ухват, поправляет платок, вытирает руки). Небось, думаете, что это она так хлопчет? А знаете первый закон русского гостеприимства? – От души накормить гостей.

**Хозяин:** Ребята, кто из вас любит вкусно поесть? А у кого какое блюдо самое любимое? А чем оно полезно для вашего растущего организма?

**Хозяйка:** Для того, чтобы приготовить первое и второе блюдо, нужно некоторое умение. А какое самое простое блюдо может приготовить неопытный кулинар? (ответы детей)

**Хозяин:** откуда же взялась наука кулинария?

**Хозяйка:** Существует предание, что у Экспулата, прославленного врача древности, были всеильные помощницы: дочка Гигиена и кухарка Кулина, услаждавшая дни его жизни несравненной кухней. Молва присвоила Кулине имя десятой музы, которых до нее было девять. У римлян десятая муза и стала называться – Кулинария. С тех пор и творят люди на кухне, вдохновленные музой Кулинарией.

**Хозяин:** Сегодня мы с вами, ребята, попутешествуем по удивительной стране Кулинарии и узнаем много нового и интересного.

### «По странам и континентам».

1.В одной из европейских стран, жители которой являются истинными гурманами, - ценителями вкусной еды – существует Академия кухни. Назовите эту страну:

А) Англия

Б) *Франция* (единственная страна в мире, где существует Академия кухни)

В) Америка

2.В виде чего в былые времена на Руси для того, чтобы созвать гостей на именины, им рассылались приглашения?

А) Открыток

Б)Платков

В)Пирожков

3.Сколько видов пирогов пекли тогдашние хозяйки-мастерицы?

А)Не менее 10

Б)Не менее 20

В)Не менее 50

4.Это блюдо известно и любимо во всех странах земного шара. Оно бывает большим и маленьким, простым и сложным, однослойным и многослойным. А в Дании его называют «королем кухни» и готовят почти 700 видов. Что же это?

А)Блины

Б)Бутерброды (*изобрел Николай Коперник. Сначала слово означало «хлеб с маслом». Сегодня очень большое разнообразие бутербродов*)

В)Пироги

5.Кто придумал пельмени?

А)Узбеки

Б)Русские

В)Удмурты (когда-то это блюдо считалось у сибирских татар, удмуртов, коми и пермяков ритуальным и называлось «пельняни», что в дословном переводе означает «тестяное ухо» («пель» с пермяцкого уха, «нянь» - тесто). В России о пельменях узнали в 14 -15 веке. Говорят, что идея соединения мяса с тестом пришла с Востока – из Китая или Средней Азии).

**«Частокол».**

Выдается одинаковый набор карточек, в котором «зашифрована» пословица. Собрать и расшифровать. (Худ обед, коли хлеба нет; ешь щи с мясом, а нет – так хлеб с квасом)

А вот скажите, что в старину «вторым хлебом» называли?

1 Свекла

2 Репа

3 Капуста

А чем полезна репа?

**«Зоркое око».** (Разделить на 2 команды).

Выдаются тексты, в которых «спрятались» названия продуктов, напитков, блюд. Выписать на листочек эти названия.

1. Ёжик попал под дождь, и его иголки висели, грустно опустившись вниз. Мимо весело маршировали кузнечики. Добрая рыба нанялась высушить ежа. Она вытерла его полотенцем и положила ему в карман горсть орехов, чтобы ему было чем подкрепиться.

2. Однажды нас пригласили в гости на праздник. Но тут выяснилось, что дома сломался очаг. И хотя у нас был всего один теплый носок, мы вышли во двор. На морозе фирменное блюдо казалось еще вкуснее. А начавшийся от костра пожар кое-как был потушен. По телевизору показывали концерт Зыкиной. А я Зыкину люблю, поэтому всех позвали в дом. Потом мы кинули монетки в фонтан на счастье, чтобы снова сюда вернуться.

### **«Черный ящик».**

(В черном ящике находятся предметы, которые ребята должны угадать).

I.1. Этот продукт используется во многих странах мира с глубокой древности. О питательности и полезности этого продукта говорит такой исторический факт. В одной из стран Древнего Востока существовало наказание за провинность слуг, когда человек выбирал единственный продукт, которым должен был питаться до конца жизни. От однообразной пищи люди болели и умирали. Лишь один хитрый слуга выбрал себе продукт и прожил довольно долго. Что этот за продукт?

2. С помощью этого продукта лечат многие болезни.

3. На 90% продукт состоит из воды; 10% составляют остальные полезные вещества для человека.

4. Из этого продукта изготавливают много разных и вкусных вещей: сыр, кефир, йогурт и др. (молоко). Чем полезно молоко для организма?

II.1. К этому продукту отношение людей двоякое. Это вещество смело можно назвать «белым золотом», потому что его применяют не только в пищевой, но и в других областях промышленности: при очистке металла, изготовление красок, для сохранения кож и продуктов на долгий срок.

2. С этим продуктом много связано обрядов, примет и суеверий, дошедших до наших дней из прошлого. Например: рассыпать его – к ссоре, бросить в огонь – к очищению, в сочетании с хлебом он является символом богатства, жизни, верности. (соль). Полезна или вредна соль?

### «Семерка плюс». (работа в группах)

(Это конкурс для юных поваров. За одну минуту группа должна написать семь компонентов, из которых готовят блюда)

1. Приготовить плов. (мясо, лук, морковь, масло, рис, соль, вода)

2. Испечь торт. (масло, сахар, мука, яйца, ванилин, сода)

«Сказочный пир» (посмотреть инсценировку. Вспомнить героев, название, авторов)

❖ «Дайте три корочки хлеба и к ним вон того чудно зажаренного барашка, - сказала лиса, - и еще того гусенка, да парочку голубей на вертеле, да, пожалуй еще печеночки...

-Шесть штук самых жирных карасей, - приказал кот, - и мелкой рыбы на закуску». (Лиса Алиса и кот Базилио. Л.Толстой «Золотой ключик».)

❖ «Кузька сидел за столом и распоряжался:

-Не так, Баба-Яга, и не эдак! Я что сказал? Хочу пирогов с творогом! А ты ватрушек напекла. У пирогов творог где? Внутри. А у ватрушек? Сверху. Ешь теперь сама!

-Дитятко милое! Пирогов – то я с морковкой тебе напекла. А ватрушечки румяньенькие, душистенькие, сами в рот просятся.

-В твой рот просятся, ты и ешь, - грубо отвечал Кузька, -Одно дитятко и того накормить толком не можешь. Эх ты, Баба-Яга, костяная нога!

-Чадушко мое бриллиантовое! Покушай, сделай милость! – уговаривала Яга, поливая медком гору ватрушек. – Горяченькие, свеженькие, с пылу с жару». (Домовенок Кузя и Баба Яга. Александрова Т.И. «Кузька у Бабы Яги».)

«Блиц – опрос».

1. Он бывает сладкий, горький, белый, черный, молочный, пористый. (шоколад)

2. Его родина – Испания. Его имя переводится как «золотое яблоко». В 18 веке им пытались отравить Дж.Вашингтона. убийства не получилось, потому что этот овощ очень вкусный и полезный. (помидор)

3. Он всегда и во всех странах главный на столе. (хлеб)
4. Их все время подсчитывают люди, следящие за своим весом.  
(калории)
5. Сушеный абрикос с косточкой называют... (урюк)
6. Его все время варят, но никогда не выбрасывают. (лавровый лист)
7. Он приходит во время еды. (аппетит)
8. Увидев их на столе, один из кардиналов воскликнул: «О, как мило!  
О, ми-кароне!» - и, сам того не подозревая, дал название этому  
продукту. (макароны)
9. Орган тела, позволяющий ощущать вкус пищи. (язык)
10. Он бывает цветочный, зеленый, черный, белый, желтый, красный.  
(чай)

**Хозяйка:** Молодцы! (обращается к хозяину) а ты чего разлегся?

**Хозяин:** Ох! Устал я. Надоел мне этот шум, а гости наши расходиться не хотят.

**Хозяйка:** Нельзя же так, обидятся наши гости. Как нам намекнуть, что пора и честь знать? Вспомнила! А ребята мне помогут. В старину, чтобы намекнуть, что гостям пора уходить хозяева

1. Культурно раскрывали двери настежь.
2. Пели песню вроде «колыбельной».
3. *Выдавали на прощанье пряник «разгоняй».*

**Хозяин:** А правда, хороший обычай! Когда с пряником – то провожают, вежливее как-то. Оно и понятно. Обидеть гостя считали за верх неприличия. Тут свой чин, своя культура.

(Всем присутствующим раздают пряники)