

## **Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании».**

### **Тема: «Плох обед, если хлеба нет».**

**Цель:** сформировать представление о важности обеда в ежедневном питании.

#### **Задачи:**

- расширять представление о важности регулярного и разнообразного питания;
- расширять представление о структуре обеда, опасных последствиях регулярной «еды на ходу», «еды всухомятку»;
- развитие навыков сервировки стола и поведения во время еды;
- развитие навыков гигиены.

#### **Подготовительная работа:**

- подготовить детей для работы в группах (4-6 групп).
- подготовить оборудование для работы в группах: бланки для «Меню», карандаши и фломастеры, чистые листы бумаги, посуду и приборы для сервировки обеда (тарелка для закусок, тарелка для супа, горячего блюда, тарелка для хлеба, нож, вилка, ложка, салфетка, стакан).

#### **Ход занятия**

##### **I. Введение в тему**

###### **Слайд 2**

Вопросы для детей:

Рассмотрите картинки.

- Кто на них изображен?
- Как вы думаете, куда направляются герои?
- Что они собираются сделать?
- Как называется этот прием пищи?
- Почему вы так считаете?

##### **II. Актуализация знаний. Постановка проблемы.**

### **Слайд 3**

Мы уже многое узнали о правильном питании. Ответьте на вопросы:

- Сколько приемов пищи должно быть в течение дня?
- Какие блюда должны быть на обеденном столе?
- В какое время лучше всего обедать?

### **III. Обсуждение основного материала**

#### **Слайд 4 – Меню обеда**

Обед – один из основных приемов пищи. Во время обеда человек съедает наибольший объём еды, по сравнению с завтраком, полдником или ужином.

Список блюд, которые входят в состав обеда, называется меню обеда.

В меню обеда обычно входит закуска, суп, второе блюдо, напиток или десерт.

#### **Слайд 5.**

Закуской называют салат или какое-то небольшое по объёму блюдо, которое человек съедает первым. Закуска помогает «разбудить» аппетит.

#### **Задание:**

Рассмотрите слайд.

- Какие из изображенных блюд могут быть «закуской» во время обеда?

#### **Слайд 6**

Важная часть любого обеда — суп (горячее жидкое блюдо). Оно хорошо усваивается и способствует лучшему усвоению других блюд. Важно, чтобы он обязательно был в меню обеда, так как питание «всухомятку» вредно для здоровья.

#### **Слайд 7**

#### **Игровое задание «Знатоки супов»**

Группам детей предлагается по очереди называть различные супы. Побеждает группа, которая вспомнила больше всего супов. Проверка при клике.

#### **Слайд 8**

Предложите детям ответить на вопросы викторины, посвященной супам. Проверка при клике.

#### **Слайд 9**

Второе блюдо в меню обеда – обычно мясное или рыбное с гарниром. Гарниром называется добавление к второму блюду. Он может быть приготовлен из овощей, картофеля, макарон, круп.

**Вопрос детям:**

- назовите свои самые любимые вторые блюда?
- Какой гарнир вам больше всего нравится?

**Слайд 10.**

В конце обеда обычно предлагается напиток или десерт. Рассмотрите слайд.

**Вопросы детям:**

- какие десерты вы бы порекомендовали включить в меню обеда?
- почему торт лучше съесть отдельно, а не за обедом?

#### **IV Закрепление нового материала**

**Работа в группах. «Самое вкусное меню»**

**Слайд 11**

**Вопросы:**

- Что делают герои?
- Что такое меню?
- Где вы встречались с меню?

**Задание:** Каждая группа должна «организовать» кафе.

Нужно придумать название для кафе и составить меню, в котором обязательно есть разделы «Закуски и салаты», «Первые блюда», «Вторые блюда», «Гарниры», «Напитки», «Десерты».

В каждом разделе должно быть не менее 4 наименований блюд.

\*Задача может быть усложнена: каждая группа должна придумать меню для специализированного кафе, например, кафе русской кухни, кафе национальной кухни, рыбное кафе и т.д.

**Работа в группах «Накрываем стол для обеда»**

**Слайд12-13.**

**Задание:**

После того, как меню составлено, каждая группа «накрывает» стол для

обеда. Нужно расставить посуду и приборы. Участники группы обсуждают задачу, высказывают свои предположения – как правильно разместить предметы на столе, принимают общее решение.

После того, как все группы разместили приборы, с помощью слайда проверяется правильность выполнения задания. Группы исправляют ошибки в сервировке.

### **Работа в группах «Отправляемся в кафе».**

#### **Слайд 14**

**Задание:** каждая группа отправляется в «соседнее кафе» (переходит к соседнему столу).

Нужно изучить меню «кафе» и выбрать себе «обед» (выписать на отдельные листочки название выбранных блюд и разложить на соответствующие тарелки).

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Понравилось ли вам меню кафе, в которое вы «пришли»?
- Почему вы выбрали именно эти блюда?
- Какие блюда вы порекомендовали бы добавить в меню?

### **V. Повторение изученного ранее. Обсуждение «Важные правила».**

#### **Слайд 15-16**

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие правила гигиены нужно соблюдать во время обеда дома или в столовой, кафе? (обязательно вымыть руки, есть из чистой посуды)
- Что делать, если какой-то из столовых приборов упал на пол? (поменять прибор)
- Какие правила этикета нужно соблюдать во время еды?
- Что неправильно делают ребята, изображенные на слайде?

### **VIII. Рефлексия**

- Сколько раз в день нужно принимать пищу?
- Полезна ли еда в сухомятку?
- А вы кушаете в сухомятку?
- Какое блюдо обязательно должно быть на обеденном столе? Почему?