Урок в 8классе «Здоровое питание. Витаминные блюда». Разработала урок Кравченко Любовь Анатольевна.

Цель:

Познакомить учащихся с приготовлением блюд из овощей, фруктов и ягод .

Задачи урока:

Образовательные:

 развивать интерес к познавательной деятельности;

 актуализировать знания:

- о пищевой ценности овощей;

- о значении овощей для здоровья человека;

- о способах их кулинарного использования;

- о технологических процессах приготовления блюд из вареных овощей;

 развивать умения использовать полученные знания на практике.

Коррекционно-воспитательные:

 воспитывать организованность, доброжелательность и толерантность;

 повышать познавательный интерес к предмету, к культуре

приготовления пищи.

Коррекционные:

 развивать слуховое и зрительное восприятие, тактильные и вкусовые

ощущения, мелкую моторику, внимание, память, творческую активность и умение работать в группе.

Технологии: здоровьесберегающая, ИКТ, технология использования в

обучении игровых методов, элементы ТРИЗ-технологии.

Оборудование: ноутбук, овощи, мешок для определения овощей «Чудесный мешочек»,

посуда необходимая для приготовления салата «Ромашка», карточки различных цветов с информацией об овощах, технологические карты, подставка для салфетки, колпаки, фартуки.

 Ход урока:

I. Организационный момент:

Прозвенел уже звонок,

Начинается урок.

Вы друг другу улыбнитесь,

И тихонечко садитесь.

II. Сообщение темы и цели урока: (на слайде тема урока)

Сегодня мы с вами продолжим разговор о правильном питании, узнаем

новое о продуктах питания - овощах, фруктах и ягодах. Познакомимся с рецептами приготовления простых, но питательных блюд. Повторили Т.Б при работе в кабинете.

III. Сообщение теоретических сведений:

Правильное питание — одно из главных условий сохранения здоровья.

Важно с раннего возраста формировать у себя полезные привычки и навыки,

которые помогут вырасти здоровыми и успешными.

Правильное питание – это питание:

- регулярное (есть нужно 4-5 раз в день, в определенное время)

- разнообразное (каждому из нас нужны овощи и фрукты, мясо и рыба,

молоко и молочные продукты, хлеб и каши);

- адекватное - количество энергии, которое мы получаем с пищей должно

соответствовать энергии, которую мы тратим;

- безопасное - не забывайте мыть руки перед едой и с осторожностью

пробуйте какие-то неизвестные вам виды продуктов;

- и еще - еда должна доставлять удовольствие- ешьте за красиво накрытым

столом, соблюдайте правила этикета и учитесь сами готовить вкусно!

Одним из продуктов правильного питания являются овощи. О них мы

сейчас с вами и поговорим.

Делимся на 2 бригады поваров.

Задание 1 бригаде. Приготовить салат «Ромашка».

Ингредиенты: помидоры, огурцы, яйцо отварное, зелень для украшения.

Задание 2 бригаде. Манник с фруктами.

Ингредиенты: 1 стакан манки, 1 стакан кефира, яйцо, сода, соль, 0,5 ст.сахара, ягода свежая.

Для начала мы поиграем в игру «Волшебная тарелка». Овощи и фрукты нарезаны кубиками на тарелке, накрыты салфеткой.Условия игры достать из из-под салфетки на ощупь овощ, фрукт, на вкус определить.

 (На столе разноцветные карточки с информацией об овощах)

1 учащийся (достал – определил) Морковь. В Древней Греции и

Римской империи морковь считалась лакомством. Во время зрелища боя

гладиаторов над трибунами стоял зычный хруст, так как зрители грызли

любимое лакомство.

В средние века при дворе французского короля Карла Великого морковь

подавали только по праздникам.

2 учащийся (достал – определил) – Помидор

3 учащийся – огурец ( на столе лежат карточки с информацией)

IV. Практическая работа.

Приготовление салата «Ромашка».

1. Желтки яйца смешиваем с зеленью, выкладываем на середину тарелки. Из половинок белков – лепестки. Из помидор, огурцов, зелени- украшение для блюда.
2. Пирог «Манник».

1 стакан манки заливаем 1 стаканом кефира на полчаса. Когда манка разбухнет, добавляем остальные продукты. Замешиваем тесто, выливаем на противень и выпекаем. После выпечки украшаем свежими ягодами.

Чтобы быть здоровым, умным и красивым,

Нужно кушать много разных витаминов, их много в овощах и фруктах.

Итог урока.

- Какие овощи мы использовали сегодня на уроке?

- Почему манку нужно залить кефиром заранее?

- Сможите ли вы дома самостоятельно приготовить эти блюда?

 



