

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа №9
Еманжелинского муниципального района Челябинской области.

ПОДЕЛКА ИЗ СОЛЁНОГО ТЕСТА
«Овощи, ягоды и фрукты – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!»



МАСТЕР - КЛАСС

Выполнил:

ученик 6 класса
Новик Никита

Куратор:

Зайцева Людмила Николаевна



Цель: Познакомить детей с понятием “полезные продукты”, витаминами «А», «В», «С»..

- Задачи:**
1. Закрепить название овощей и фруктов.
 2. Формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.
 3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
 4. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Роль овощей и фруктов в питании. Овощи, ягоды и фрукты- основные источники витаминов. **Витамины-** жизненно необходимые питательные вещества. Они содержатся в пище и необходимы для здоровья нашего организма. **Vita** - означает жизнь.

Витамины –ценные вещества, без них мы никуда
Чтоб здоровым, сильным, крепким быть
Нужно с витаминами дружить
Витаминов много – всех не перечесть
Но самые главные среди них есть
Без них не может организм
существовать,
Учиться, работать, отдыхать!



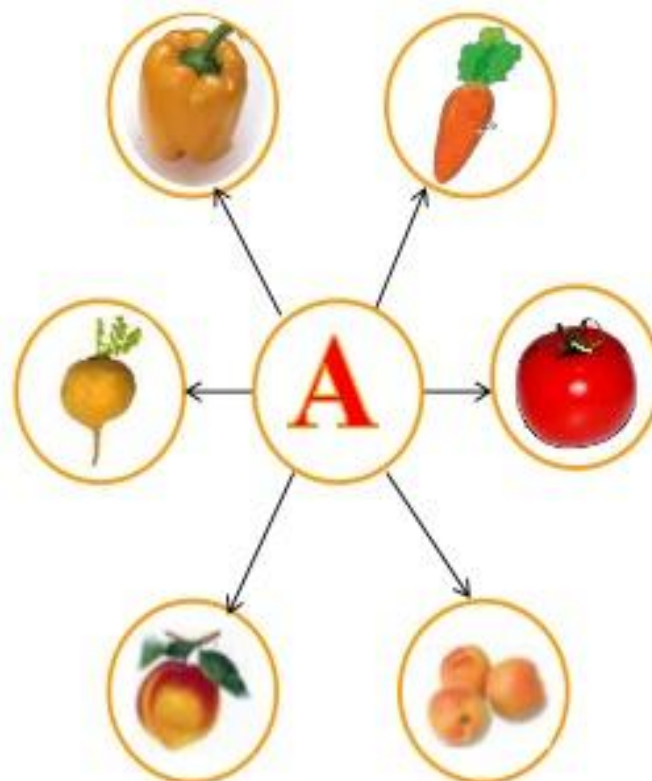
Витаминные семейки

Витамин А



- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен **Витамин А**.

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

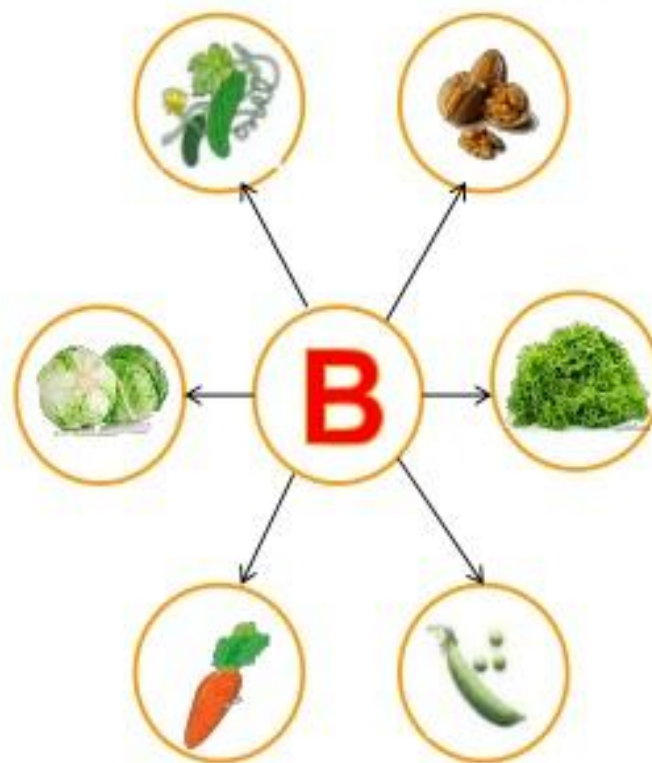


Витамин В



- Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен **Витамин В**.

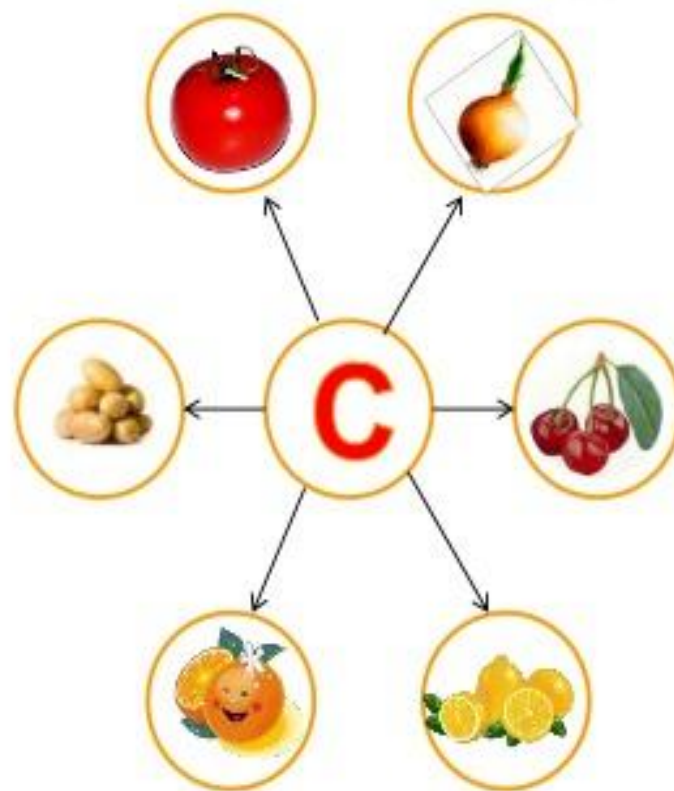
Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части
злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.



Витамин С



- А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
Витамин С - аскорбиновая
кислота,
Польза организму от нее
велика.
Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТЕСТА

Один стакан соли

Один стакан воды

Один стакан муки

Всё перемешать



ПРИСТУПАЕМ К РАБОТЕ

Нам понадобится противень, фольга и тесто.

Фольгой накрываем противень.

Раскатываем тесто толщиной около 1 см.

Намечаем контур корзины и вырезаем её.



ВОТ ТАК ДОЛЖНО ПОЛУЧИТСЯ

А теперь мы наполним нашу корзинку полезными продуктами.



Кушай овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты- Вот полезная еда, Витаминами полна! Хорошо здоровым быть! Соков надо больше пить ! В жизни нам необходимо Очень много витаминов, Всех сейчас не перечесть. Нужно нам побольше есть Мясо, овощи и фрукты- Натуральные продукты, А вот чипсы, знай всегда, Это вредная еда Если есть не будешь лук, Сто болезней схватишь вдруг, А не будешь есть чеснок, То простуда свалит с ног. Кушай овощи, дружок, Будешь ты здоровым! Ешь морковку и чеснок, К жизни будь готовым!

Вырезаем листок и прикрепляем к корзине.

Раскатываем колбаску и нарезаем маленькие шарики для винограда.

Вырезаем листок и прикрепляем к корзине.

С другой стороны делаем ветку смородины по такому же принципу.

Берём фольгу. Делаем из нее форму груши и тонким слоем теста облепливаем её.



Продолжаем работать.



Вот что у нас получилось.

Проявляем фантазию.



Ставим в уховку на 1 час, дверцу духовки не закрываем.



РАСКРАШИВАЕМ НАШУ ПОДЕЛКУ



Вывод

Овощи и фрукты:

- Регулируют обменные процессы.
- Влияют на рост и развитие организма.
- Способствуют выработке иммунитета.
- Обеспечивают устойчивость

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

