

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа
№ 6»

Внеурочная деятельность в 1 классе «Разговор о правильном питании»

Тема: «Самая вкусная и полезная» - занятие - конкурс

Автор презентации:
Т. И. Туран,
учитель начальных классов
г. Новокузнецк, 2016



Из истории каши



Русская каша



**Каша – это исконно
русское блюдо.
Специальные каши
варились в честь
любого
знаменательного
события.**

Из истории каши

Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем её съесть. Так проверялась прочность их чувств.



Из истории каши

- При рождении ребёнка готовилась “Бабина каша” – крутая, пересоленная, которую должен съесть молодой отец.





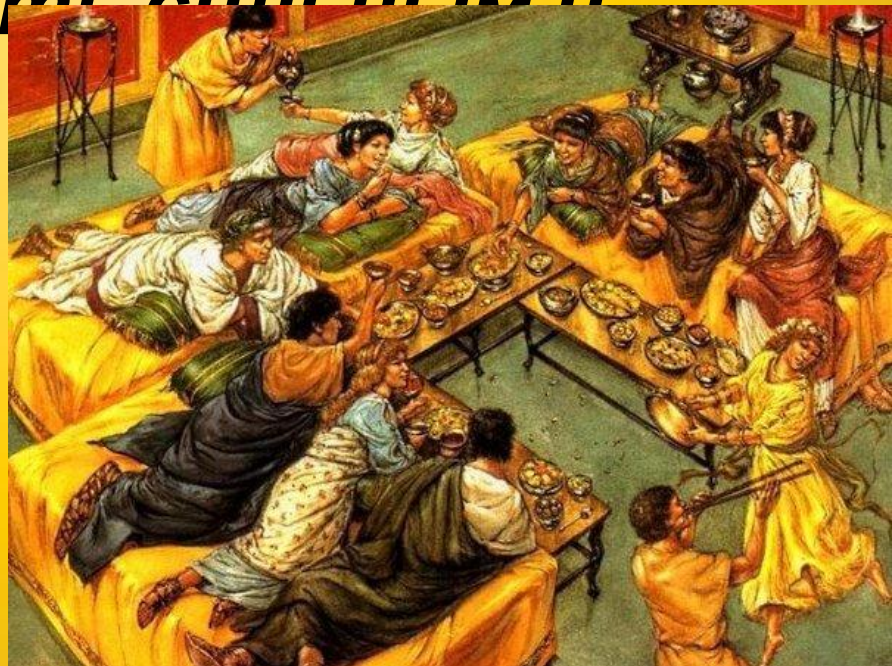
Знаменитый рецепт суворовской каши родился во время исторического перехода армии великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть – чуть гороха, перловки, пшена, гречки. Задумавшись над тем, как же накормить истощённых солдат, Суворов вдруг отдал приказ – всё варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу сих пор называют суворовской.

**У русских князей существовал
обычай – в знак примирения между
врагами варить кашу. Без каши
мирный договор считался
недействительным. С тех пор про
несговорчивых людей говорят: “С
ним каши не сваришь”**



Из истории каши

Каша из ячменя входила в ежедневный рацион римских гладиаторов. Считалось, что она помогает стать сильнее и непобедимым.





Игра “Отгадай-ка”.

**Черна, мала
крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят,
Кто съест –
похвалят.**

Каша гречневая





Игра “Отгадай-ка”.

**Как во поле на
кургане
Стоит курица с
серьгами.**

Овёс





Игра “Отгадай-ка”.

**В землю тёплую
уйду,
К солнцу колосом
взойду,
В нём тогда таких,
как я,
Будет целая семья.**

Зерно





Игра “Отгадай-ка”.

**Золотист он и
усат,
В ста карманах –
сто ребят.**

Колос





Игра “Отгадай-ка”.

**В поле – метёлкой,
В мешках –
жемчужом.**

Пшеница





Конкурс «Объедини в пословицу»

**Кто не умерен в еде
печи.**

не сиди на

**Хочешь есть калачи
закромах.**

хлеб в

Когда я ем

враг себе.

Снег на полях

я глух и нем.

Конкурс «Объедини в поговорку»

**Кто не умерен в еде
печи.**

не сиди на

**Хочешь есть калачи
закромах.**

хлеб в

Когда я ем

враг себе.

Снег на полях

я глух и нем.

Конкурс «Объедини в поговорку»

**Кто не умерен в еде
печи.**

**Хочешь есть калачи
закромах.**

Когда я ем

Снег на полях

не сиди на

хлеб в

враг себе.

я глух и нем.

Конкурс «Объедини в пословицу»

**Кто не умерен в еде
печи.**

**Хочешь есть калачи
закромах.**

Когда я ем

Снег на полях

не сиди на

хлеб в

враг себе.

я глух и нем.

Конкурс «Объедини в пословицу»

Кто не умерен в еде
печи.

Хочешь есть калачи
закромах.

Когда я ем

Снег на полях

не сиди на

хлеб в

враг себе.

я глух и нем.



**Конкурс «Вкусные и полезные
добавки в кашу»**

**Меня одну не едят
И без меня не едят.
На воду упала и
сразу пропала.**

Соль





**Конкурс «Вкусные и полезные
добавки в кашу»**

**Я бел как снег,
В чести у всех,
И нравлюсь вам
Во вред зубам.**

Сахар





**Конкурс «Вкусные и полезные
добавки в кашу»**

**Бело, а не вода,
Сладкое, а не мёд.
От бурёнки берут,
Деточкам дают.**

Молоко





**Конкурс «Вкусные и полезные
добавки в кашу»**

**Пчела — трудяга
создаёт,
Лениво с ложки он
течёт,
Так сам и просится к
нам в рот
Густой, янтарный,
сладкий...**

Mёд





**Конкурс «Вкусные и полезные
добавки в кашу»**

**Мы на хлеб его намажем
И добавим к разным
кашам.**

**Им мы каши не испортим -
Поговорка вторит всем.
Коль его добавим в
тортик,
То получим сдобный крем.**

Масло





**Конкурс «Вкусные и полезные
добавки в кашу»**

Груша, яблоко, банан,

**Ананас из жарких
стран.**

**Эти вкусные
продукты**

Вместе все зовутся

Фрукты



**Кто кашу есть не любит,
Тот просто себя губит.
Говорят, что щи да каша –
Это пища наша.**



**Гречневая каша
Развивает ум.
Кто не ест такую,
Действует вслепую.**



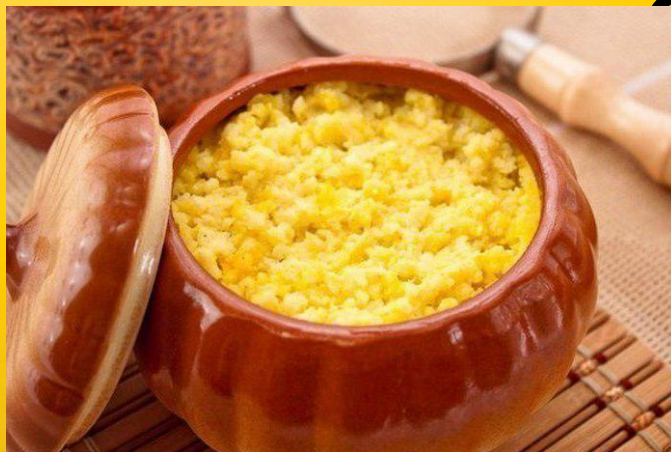
**Рисовая – полезная,
Не даёт толстеть.
Овсяную просто
Нужно детям есть!**



***Перловая, как и ячневая,
Особый имеет вкус.
Много ты не раздумывай,
А мотай на ус!***



**Пшённая, да если там
Ещё и тыква есть, -
Это такая вкуснятина,
Слов восторженных не
счесть.**





**Да, ребята, понял я,
Каша – это сила,
Каша – это рост,
Если не употреблять её
Все усилия – коту под хвост!**





КАША – СИЛА НАША!